

La dieta etica

Registrazione Tribunale di Roma n° 190/2011 del 17/06/2011

Parliamo di

7 Dieta Mediterranea: un patromonio giunto a noi attraverso la storia. Una risorsa importante non solo per il nostro stile di vita, ma anche per la gestione sostenibile delle produzioni.

Punti di vista

26 Un panorama sull'evoluzione dei modelli alimentari, dei nuovi paradigmi nutrizionali e i confronti che ne derivano nel contesto del consumo dell'era globale.

Esperienze

35 Dai progetti educativi nelle scuole alla tutela della territorialità dei prodotti: storie che raccontano il legame tra alimentazione e qualità della vita.

RRN MAGAZINE

Rivista della Rete Rurale Nazionale

14



5

Pianeta PSR e RRN Magazine sono prodotti editoriali della Rete Rurale Nazionale.
RRN Magazine è il quadrimestrale di approfondimento dei temi di interesse della Politica di Sviluppo rurale.
Il progetto è finanziato dal Mipaaf attraverso il FEASR (Fondo Europeo per l'Agricoltura e lo Sviluppo Rurale) per il periodo 2014-2020.

Direttore Responsabile:
Matteo Tagliapietra

Coordinamento Pianeta PSR e RRN Magazine:
Paolo Ammassari, Paola Gonnelli, Alessandro Monteleone, Milena Verrascina, Paola Lionetti, Vincenzo Carè, Claudio Federici, Federica D'Aprile, Giovanna Maria Ferrari, Andrea Festuccia

---

RRN Magazine
Numero 14- 30 novembre 2021

Redazione e progettazione editoriale:
Milena Verrascina (Responsabile), Alessandro Monteleone, Barbara Zanetti, Annalisa Del Prete, Serena Tarangioli, Vincenzo Carè, Manuela Cicerchia, Antonio Papaleo, Danilo Marandola, Micaela Conterio (CREA-AC), Barbara Forcina, Filiberto Altobelli, Valentina Lasorella, Raffaella Di Napoli, Giampiero Mazzocchi, Roberta Ruberto, Sofia Mannozzi, Anna Lapoli, Laura Guidarelli

Progetto grafico e impaginazione:
Sofia Mannozzi, Roberta Ruberto

Implementazione portale RRN e comunicazione social network:
Mario Cariello

Traduzione e revisione in lingua dell''editoriale RRN Magazine:
Fabiola Fagnani

Gestione rapporti per la stampa e distribuzione del Magazine:
Ettore Torrente, Benedetto Venuto

Cura del Numero:
Manuela Cicerchia

Foto:
Archivio CREA o come riportato nella didascalia
I contributi pubblicati sono stati sottoposti a referaggio del Gruppo di lavoro dedicato CREA

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C016256

Stampato da Tipografia Tiburtini s.r.l.
Via delle Case Rosse, 23, 00131 Roma

Editoriale

5 Dieta Mediterranea: unica e sostenibile

Parliamo di

7 Dieta Mediterranea: uno stile di vita oltre i confini del tempo

9 Il Sindaco Pescatore, Pollica e la Dieta Mediterranea patrimonio culturale immateriale dell'umanità

12 Dieta Mediterranea e agroalimentare di qualità

14 Le filiere agroalimentari, l'agroecologia e la Dieta Mediterranea

16 Valori nutrizionali e vantaggi della Dieta Mediterranea. Uno stile di vita prima di tutto

18 Le Linee Guida per una sana alimentazione italiana: come mettere in pratica i concetti della Dieta Mediterranea

23 Aumentare la consapevolezza del cittadino-consumatore sul valore del cibo per una sua gestione più sostenibile

Punti di vista

27 L'etichetta nutrizionale Front-of-Pack (FOP). Il punto di vista dell'Italia per una scelta di consumo consapevole: NutrInform vs Nutri-score

30 La Dieta Mediterranea come modello per una alimentazione sostenibile

32 Dieta Mediterranea e sistemi urbani sostenibili

34 La dieta nel contesto dello stile di consumo nell'era della globalizzazione. Rischi e opportunità

Contenuti

Esperienze

36 Il Programma Europeo "Frutta e verdure nelle scuole". L'educazione alimentare e l'esperienza del CREA

41 Dieta Mediterranea, strumento di salute pubblica

44 L'efficacia del modello educativo della Dieta Mediterranea

47 L'importanza dell'attività fisica nella Piramide della Dieta Mediterranea

49 La rete del gusto del Parco nazionale del Cilento e Vallo di Diano e Alburni

51 Il primo "Parco mondiale, policentrico e diffuso, dello stile di vita mediterraneo": alla ri-scoperta della qualità della vita

Intervista

54 Dieta Mediterranea, patrimonio immateriale dell'UNESCO

In Europa/nel Mondo

58 Scambi culturali tra Oriente e Occidente, fra vecchio e nuovo mondo. Quale storia millenaria si nasconde dietro la scoperta della Dieta Mediterranea



Saper fare, fare sapere

60 La Cucina Mediterranea Sostenibile

62 I cereali integrali e la loro importanza in un'alimentazione equilibrata e attenta alla sostenibilità ambientale

64 Parmigiana di melanzane e Pasta e fagioli Due esempi di ricette tipiche tra tradizione e Dieta Mediterranea



What's up

66 A cura della Redazione

Abstract

67 Mediterranean Diet: unique and sustainable



Edicola



Numero 1
"Suolo e non solo"



Numero 2
"Il valore del benessere animale"



Numero 3
"Terreni di integrazione"



Numero 4
"Capitale naturale: l'economia invisibile"



Numero 5
"Cibo è agricoltura"



Numero 6
"L'innovazione entra in campo"



Numero 7
"Rivoluzione silenziosa della zappa"



Numero 8
"I love turismo rurale"



Numero 9
"Agricoltura intelligente"



Numero 10
"Bee cool!"



Numero 11
"L'economia della condivisione"



Numero 12
"Green Deal"
+ Speciale Covid





Numero 13
"Agricoltura in genere"

Tutti i numeri di RRNmagazine sono scaricabili al seguente link:
www.pianetapsr.it/magazine

!

NEL PROSSIMO NUMERO SI PARLERÀ DI
"10 ANNI DI RRNMAGAZINE"

Editoriale



DIETA MEDITERRANEA: UNICA E SOSTENIBILE

Manuela Cicerchia
CREA – Centro di ricerca Politiche a Bioeconomia

Come già sottolineato e sancito dall'UNESCO, il modello alimentare proposto dalla Dieta Mediterranea (DM), non è solo salutare per le persone, ma lo è anche per l'ambiente, andando oltre il concetto di cibo. Quando si parla di DM si intende un vero e proprio stile di vita, per indicare la valenza sociale e culturale della dieta stessa ed è proprio grazie agli effetti benefici che la DM ha nella sfera sociale, ambientale ed economica che la si intende come modello sostenibile. Si stima, infatti, che per ottenere 100 calorie la DM impatti sull'ambiente in maniera di gran lunga inferiore rispetto ad una alimentazione tipica di un Paese nordeuropeo o nordamericano, ossia, rispetto ad un tipo di alimentazioni che si basa anche su grassi animali, carni, anziché su vegetali e cereali.

Cosa intendiamo quando parliamo di benefici "sociali" della DM? Innanzitutto, intendiamo la salute della popolazione. La DM, insieme all'attività fisica, contribuisce a prevenire le malattie cardiovascolari, il diabete e alcuni tipi di tumore e la predilezione di cibi freschi, di stagione e integrali consente un maggior utilizzo e disponibilità di micronutrienti. La DM favorisce, inoltre, la convivialità, l'essenza dei pasti consumati in compagnia e dell'accoglienza alla tavola, così come dell'amicizia, un elemento che ci riporta a feste e a tradizioni popolari, altro elemento di identificazione molto forte con la tradizione e la cultura contadina. La DM è testimone, inoltre, nonché custode, dell'intero sistema storico e culturale che abbraccia i Paesi del Mediterraneo, si tratta di un patrimonio in termini di tradizioni millenarie, che si tramandano di generazione in generazione e che non solo promuove la qualità degli alimenti e il loro legame con il territorio, ma che contribuisce anche a tenere vivo il dialogo fra le popolazioni.

Anche dal punto di vista economico, l'aderenza al modello alimentare mediterraneo, migliorando lo stato di salute generale della popolazione, costitui-



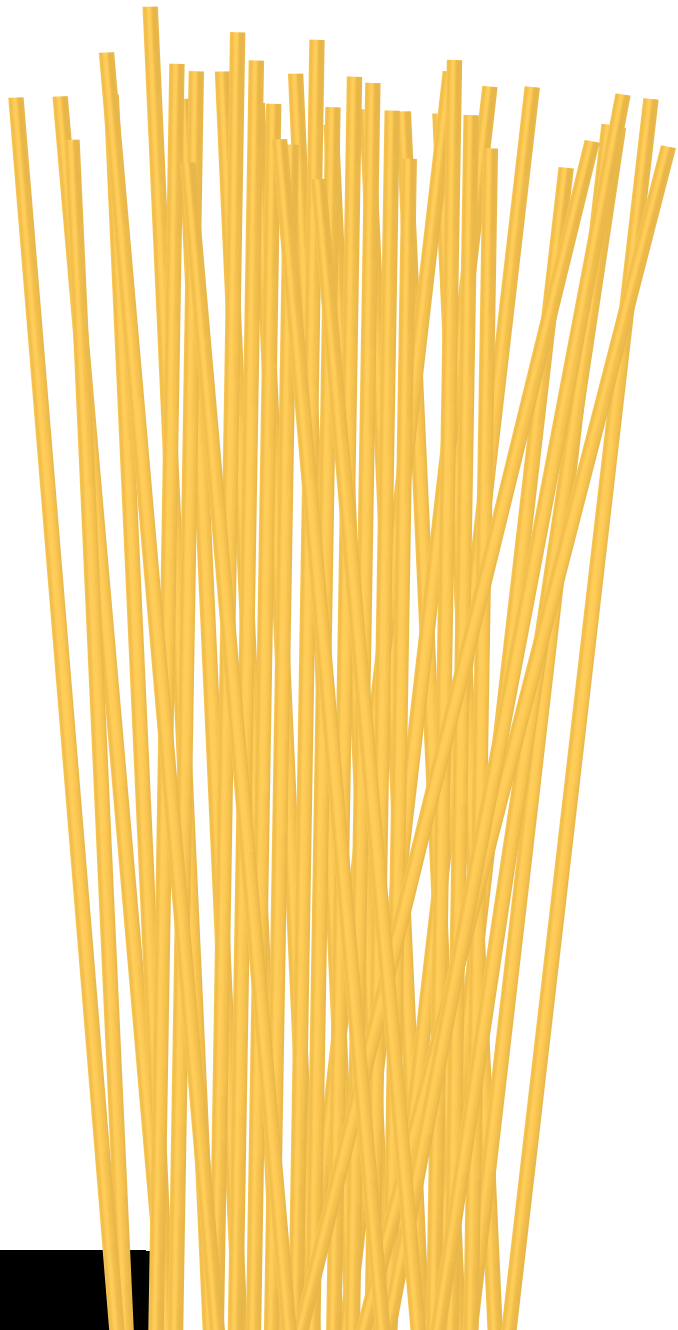
"La Dieta Mediterranea è testimone, inoltre, nonché custode, dell'intero sistema storico e culturale che abbraccia i Paesi del Mediterraneo"

sce un valido aiuto per la prevenzione di alcune malattie, contribuendo a contenere, per quanto possibile, la spesa sanitaria nazionale. Così come lo stretto legame con la stagionalità dei prodotti, diminuisce la spesa delle famiglie, esso contribuisce anche a diminuire le coltivazioni in serra, riducendo l'impatto ambientale e conquistando a pieno titolo il merito di poter essere considerata una "Dieta sostenibile", proponendo un modello alimentare decisamente meno intensivo, in quanto richiede un impiego di risorse naturali (come l'acqua e il suolo) inferiori rispetto ad altri modelli, senza contare la varietà proposta ovvero l'agrobiodiversità che il nostro Paese può vantare.
A dieci anni dal riconoscimento da parte dell'UNESCO della DM come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, e in concomitanza con la Dichiarazione dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, secondo la quale il 2021 è stato dichiarato anno internazionale della frutta e della verdura, possiamo sostenere come, attraverso la DM, la produzione agricola sia legata a nuovi stili di consumo sani e sostenibili, riuscendo ad essere presente lungo tutto il percorso della filiera, rispettando stagioni, suolo e legame con il territorio.
La DM, pur nella sua millenaria tradizione e cultura, riesce ad essere sempre attuale, creando un legame fra presente e passato e lo fa sottolineando una nuova centralità della produzione agricola, sostenibile e biodiversa alla luce dei nuovi orientamenti europei.

Parliamo di

DIETA MEDITERRANEA: UNO STILE DI VITA OLTRE I CONFINI DEL TEMPO

Antonio Puzzi
Ricercatore MedEatResearch - Università "Suor Orsola Benincasa"



Cos'è il Mediterraneo? Un mare, certo, ma anche "l'infanzia del mondo" come sosteneva David H. Lawrence. Il grande lago abbracciato da Europa e Africa è il luogo delle mescolanze, dei prestiti e degli incroci.

E, come afferma l'antropologo Marino Niola, "la Dieta Mediterranea, al di là delle differenze fra nazioni e culture, riflette questa apertura all'altro". Molti ingredienti, ormai considerati autoctoni della cucina mediterranea, sono – per dirla con Niola – degli "stranieri che ci mettiamo nel piatto". Il piatto simbolo dell'italianità, lo spaghetto con pomodoro e basilico, ne è la sintesi perfetta. Basti pensare che il pomodoro, giunto in Europa nel XVI secolo come pianta ornamentale impiegherà duecento anni per ritrovare quella tradizione che lo voleva triplo concentrato già nel Quattrocento nell'America del Sud.

Le migrazioni tra le coste del Mediterraneo hanno consentito lo scambio di tecniche, di cultivar, di manufatti e hanno dato origine a ricette delle quali è impossibile distinguere la paternità: è venuta prima la parmigiana italiana o la moussaka greca?

Entrambe fatte ovviamente con melanzane arrivate dall'Oriente. È nata prima la minestra maritata napoletana o l'olla podrida ispanica? La verità è che il Mediterraneo è il nostro Esperanto, la lingua universale che ci permette di dire che ciò che lega un cibo a una terra non è la nascita ma l'adozione.

La Dieta Mediterranea dalla viva voce dei protagonisti

Ascoltando Delia Morinelli nell'intervista raccolta da Elisabetta Moro per il Museo virtuale della Dieta Mediterranea o incontrando i centenari, oggi molto numerosi in Cilento [tutte le interviste si trovano sul sito web mediterraneandietvm.com], ci si rende subito conto delle straordinarie caratteristiche sociologiche della Dieta Mediterranea: non è necessario alimentarsi tutti per sempre allo stesso modo, bensì è fondamentale condividere la terra, il cibo, un pezzo di mondo. E per fare ciò "è più importante avere una mente attiva che un portafogli bello pieno" (come sostiene la giornalista Simran Sethi, autrice di "Bread Wine Chocolate"). La Dieta Mediterranea è Patrimonio Mondiale dell'Umanità, proprio perché con le nostre abitudini quotidiane possiamo difenderla e promuoverla, divenendone ambasciatori.

Per questo motivo, di recente, Marino Niola ed Elisabetta Moro hanno scritto insieme ad Andrea Segrè e Pierluigi Petrillo un libro dedicato a chi vuole scoprire "i segreti della Dieta Mediterranea". Oltre a ripercorrere la storia sociale della Dieta Mediterranea, il libro ha una sezione molto ampia di ricette contemporanee, legate a questo stile di vita, elaborate dai cuochi delle Osterie d'Italia di Slow Food e dagli chef stellati della guida Michelin. Perché la Dieta Mediterranea è davvero patrimonio del mondo.

Dieta Mediterranea: nascita di una locuzione verbale

La Dieta Mediterranea è dunque frutto di "fughe e ritorni", come quelli di Ulisse ed Enea, eroi e miti, ai quali è impossibile non affiancare – per il ruolo fondamentale nel panorama della costruzione di una comunità – l'immagine di Ancel Keys e Margaret Haney. Nel 1961, Ancel Keys conquistò la copertina del Time come "uomo dell'anno". Attraverso i suoi studi aveva, infatti, scoperto gli effetti del colesterolo, mettendo in relazione – per la prima volta dopo secoli di scientismo – alimentazione e salute. Keys era arrivato a Napoli con sua moglie Margaret nel 1951 e aveva iniziato da subito a lavorare con lei allo screening della popolazione maschile napoletana tra i 39 e i 59 anni, scegliendo la classe sociale meno abbiente formata dai vigili urbani e dagli operai dell'Italsider. Attraverso le analisi del sangue, i coniugi Keys scoprono che la discriminante tra gli americani e i napoletani era nel colesterolo.



NEL 1961, ANCEL KEYS CONQUISTÒ LA COPERTINA DEL TIME COME "UOMO DELL'ANNO". ATTRAVERSO I SUOI STUDI AVEVA, INFATTI, SCOPERTO GLI EFFETTI DEL COLESTEROLO

Dal 1957, Keys approfondirà questi temi con il Seven Countries Study (che coinvolge Italia, USA, Finlandia, Jugoslavia, Giappone, Olanda e Grecia), per comparare gli stili di vita di queste nazioni. I risultati degli studi dei coniugi Keys fanno la propria apparizione nelle librerie americane nel 1959 quando viene pubblicato "Eat Well and Stay Well", libro che sarà riedito e aggiornato nel 1975 con il titolo "How to eat well and stay well. The Mediterranean Way". In questo volume, non solo fa la sua comparsa nel titolo la voce "Dieta Mediterranea" ma da ogni pagina emerge la "Mediterranean way of life" che seduce Keys. Dieta è, infatti, un termine troppo spesso usato con significato privativo, ma è assolutamente improbabile che fosse questo il senso attribuitogli da Keys. Basti pensare che qui la narrazione scientifica cede il passo alla divulgazione grazie alla quale questa parola riprende l'antichissimo significato greco di "casa" e di "stile di vita".

A Keys va il merito – per parafrasare ancora Marino Niola – di averci fatto comprendere che l'errore più grosso che potremmo commettere è quello di chiuderci a riccio, "trasformando Itaca in una patria incomunicante, una cittadella impaurita affacciata su un Mare non più Nostrum, ma Monstrum".

IL SINDACO PESCATORE, POLLICA E LA DIETA MEDITERRANEA PATRIMONIO CULTURALE IMMATERIALE DELL'UMANITÀ

Manuela Cicerchia
CREA – Centro di ricerca Politiche e Bioeconomia



Se il 16 novembre 2010, a Nairobi, in Kenya, il Comitato Intergovernativo per la Salvaguardia del Patrimonio Culturale Intangibile dell'UNESCO ha approvato all'unanimità l'iscrizione della Dieta Mediterranea nella Lista Rappresentativa del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, Pollica, piccola frazione del Comune di Acciaroli nel Cilento, può considerarsi la capitale mondiale della Dieta Mediterranea.
Ma che importanza può avere una piccola cittadina che si trova in uno splendido angolo di costa italiana rispetto alla Dieta Mediterranea? La sua importanza e notorietà è legata a due uomini, molto diversi fra loro, che hanno avuto in comune l'aver vissuto lì: Angelo Vassallo e Ancel Keys.
Angelo Vassallo, detto anche il Sindaco Pescatore, non soltanto perché imprenditore ittico, ma per il suo amore per il mare, è stato il primo cittadino di Pollica dal 1995 al 2010, rieletto per ben quattro volte grazie alla sua buona amministrazione. Egli nasce a Pollica nel 1953 e, nell'intraprendere la carriera politica, ha impresso ai suoi mandati il marchio della legalità e dell'impegno sociale, con una particolare attenzione e amore per l'ambiente. Nel 2007, fu capace di trasformare la cultura del territorio, dal paesaggio al cibo. Fu promotore dell'inclusione della Dieta Mediterranea tra i Patrimoni orali e immateriali dell'umanità, stabilendone nel Cilento il punto nodale. Ma Angelo Vassallo non ebbe la fortuna di vedere realizzato il suo sogno in quanto, poco prima del riconoscimento da parte dell'UNESCO, venne barbaramente ucciso in un agguato. Anche per questo, Pollica è stata segnalata tra le quattro comunità iniziali emblematiche della Dieta Mediterranea, insieme a quella di Soria, in Spagna; di Koroni in Grecia; di Chefchaouen in Marocco, alle quali si sono aggiunte, successivamente, le comunità di: Tavira in Portogallo; Agros a Cipro; Brac e Hvar in Croazia.

"Mangiare è un atto istintivo e ovvio che abbiamo trasformato in rito, elemento culturale, piacere, oggetto di ricerca, demone e divinità"
(Umberto Veronesi)

Queste comunità, riconosciute dall'UNESCO come luoghi rappresentativi della Dieta Mediterranea, sono la dimostrazione che, pur nelle loro diversità, esse possono farsi testimoni di una consolidata sapienza e tradizione, tramandate negli anni e, allo stesso tempo, fungere da potenziali portatrici dei valori della Dieta Mediterranea, anche attraverso la difesa delle proprie differenti bellezze, non solo turistiche, ma anche di quelle legate alla storia della propria civiltà.
A Pollica, esattamente a Pioppi, borgo marinaro del Comune di Pollica, per circa quaranta anni ha vissuto anche Ancel Keys, scienziato nutrizionista, nato a Minneapolis nel 1904, dove morì centenario.
Sbarcato a Paestum al seguito della V Armata nel 1944, rimase molto colpito dalle abitudini alimentari degli abitanti del Cilento e si concentrò a studiare i valori nutrizionali e la qualità della vita della dieta locale.
Negli anni che vanno dal 1958 al 1964, Ancel Keys





coordinò, per conto degli Stati Uniti, il Seven Countries Study, ossia, uno studio che metteva a confronto i risultati di analisi effettuate su un campione di popolazione proveniente da sette paesi: Stati Uniti, Italia, Finlandia, Grecia, Jugoslavia, Paesi Bassi, Giappone. La ricerca riguardava il rapporto esistente fra le abitudini alimentari e lo svilupparsi di patologie legate alla cardiopatia, l'ipertensione, la glicemia, la colesterolemia e l'obesità. Ne emerse che il tasso più basso di malattie cardiovascolari si era registrato fra gli abitanti dell'isola di Creta e fra gli italiani che vivevano nelle aree rurali del Sud. Anello di congiunzione fra queste due zone geografiche così distanti erano proprio le abitudini alimentari degli abitanti, strettamente legate ai prodotti tipici della propria terra. Nel 1980, da questo studio, venne pubblicato il volume: Seven Countries: a multivariate analysis of death and coronary heart disease.

Fu proprio Ancel Keys a coniare il termine "Dieta Mediterranea", per identificare uno stile di vita, dal greco "diaìta", denominazione che coniuga perfettamente il concetto di buona salute e creatività gastronomica. In questo senso, la Dieta Mediterranea si colloca in equilibrio perfetto fra la cultura umanistica e la scienza, riuscendo a costruire negli anni una propria e salda identità, andata ben oltre quelli che sono i confini territoriali. La Dieta Mediterranea, infatti, trova le sue origini nelle abitudini alimentari dell'Antica Grecia e dell'Impero romano, basate su alcuni alimenti principali: pane, olio, vino, formaggi, poca carne, pesce, verdure.

Ciò che ha consentito il tramandare nei secoli, e di generazione in generazione, i capisaldi della Dieta Mediterranea è stata la tradizione, lo stretto legame con il territorio e quello che, secondo l'UNESCO, è "l'insieme di pratiche, delle rappresentazioni, delle espressioni, delle conoscenze, delle abilità, dei saperi e degli spazi culturali con i quali le popolazioni del Mediterraneo hanno creato e ricreato nel corso dei secoli una sintesi tra l'ambiente culturale e l'organizzazione sociale, l'universo mitico e religioso intorno al mangiare". Ed io aggiungerei l'atto del "mangiare insieme", quel degustare epicureo in buona compagnia, la cosiddetta convivialità, che contraddistingue i popoli del Mediterraneo, l'arte del ricevere e dell'accogliere alla propria tavola.

Ancel Keys è vissuto a Pioppi fino al 1990, in una casa a strapiombo sul mare, quel mare tanto amato e tutelato dal Sindaco Pescatore.

PER SAPERNE DI PIÙ

CREA (2016): Dieta Mediterranea. Le comunità emblematiche, Roma, CREA, ISBN 978-88-9959-523-4

MiPAAF-CREA (2016): Il Libro Bianco sulla Dieta Mediterranea, Roma, CREA, ISBN 978-88-9959-521-0

Keys A. (1980): Seven Countries. A Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease, Harvard University Press, ISBN 978-06-7449-788-7

Dieta Mediterranea e agroalimentare di qualità



Oreste Gerini
Direttore generale per la promozione della qualità agroalimentare e dell'ippica, Mipaaf

Maria Grazia Saporito
Dipartimento dell'Ispettorato centrale della tutela della qualità e repressione frodi dei prodotti agroalimentari

Il primo considerando del Regolamento (UE) 1151/2012 sui regimi di qualità dei prodotti agricoli e alimentari recita che "la qualità e la varietà" dei prodotti agroalimentari dell'Unione "sono parte integrante del suo patrimonio culturale e gastronomico vivo".
Un nuovo concetto, quindi, correlato alle produzioni legate ad un certo ambiente e alle tradizioni tramandate nel tempo, che valorizza un know how che non esiste altrove.
Ricordiamo brevemente quali sono i sistemi di protezione dei prodotti agroalimentari disciplinati dal Regolamento 1151/2012.
La "denominazione di origine protetta" (acronimo DOP, 173 in Italia) identifica un prodotto originario di un luogo determinato, la cui qualità o le cui caratteristiche sono dovute essenzialmente o esclusivamente ad un particolare ambiente geografico e ai suoi intrinseci fattori naturali e umani, le cui fasi di produzione si svolgono nella zona geografica delimitata.
La "indicazione geografica tipica" (acronimo IGP, 137 in Italia), invece, identifica un prodotto originario di un determinato luogo, alla cui origine geografica sono essenzialmente attribuibili una data qualità, la reputazione o altre caratteristiche, la cui produzione si svolge per almeno una delle sue fasi nella zona geografica delimitata.
La "specialità tradizionale garantita" (acronimo STG, 3 in Italia) identifica un alimento, ottenuto con un metodo di produzione e trasformazione, o una composizione, che corrispondono a una pratica tradizionale e/o che utilizzano materie prime o ingredienti tradizionali.
A livello nazionale sono disciplinati i "prodotti agroalimentari tradizionali" (PAT), che non hanno specifica protezione legale. Si tratta, in sostanza, di un elenco di prodotti tradizionali, suddivisi per regione e riportati in un decreto emesso annualmente dal Mipaaf .
L'Europa e il nostro Paese disciplinano dunque le nostre produzioni di qualità, considerandole come Patrimonio di cultura e tradizioni, quindi, fortemente legate alle abitudini alimentari della popolazione ed a quella che tutti conosciamo come Dieta Mediterranea.

"Un nuovo concetto correlato alle produzioni legate ad un certo ambiente e alle tradizioni tramandate nel tempo, che valorizza un know how che non esiste altrove"

La Dieta Mediterranea è stata riconosciuta come patrimonio dell'UNESCO non soltanto per le sue peculiarità salutistiche, ma anche come riconoscimento del suo valore culturale, riaffermando anche la sua funzione nel promuovere la qualità ambientale, sociale e culturale.
La carta dei valori della Dieta Mediterranea UNESCO definisce questo modello alimentare come "una pratica sociale basata su un insieme di competenze, conoscenze e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola".
I prodotti a Indicazione Geografica possono essere considerati elementi della Dieta Mediterranea caratterizzati dalle stesse finalità, ovvero la valorizzazione del territorio e delle tradizioni, il rispetto per la biodiversità, la promozione della cultura territoriale.
Nel paniere dei DOP e IGP, ma anche dei PAT, si trovano tutti i fondamenti della Dieta Mediterranea: il riso (Baraggia Biellese e Vercellese DOP, Delta del Po IGP, Nano Vialone Veronese IGP), il farro (della Garfagnana DOP, di Monteleone di Spoleto DOP), le paste (Pasta di Gragnano IGP o Pizzoccheri della Valtellina), il pane (Pane toscano DOP, Pane di Altamura DOP, Casereccio di Genzano IGP, e anche innumerevoli tipologie di pane inserite negli elenchi regionali delle PAT). E questo solo per citarne un esempio.
Per verdura e frutta l'elenco delle scelte da poter effettuare per seguire una sana Dieta Mediterranea territoriale è veramente ampia, per condimento è possibile scegliere uno dei tanti oli extravergini a DOP o IGP, un aceto balsamico e, volendo, anche spezie e sale a IG.
Per i pesci ed i crostacei la scelta tra i prodotti a IG è più limitata ma non meno varia: trote e salmerino del Trentino, Tinca gobba dorata del Pianalto del Poirino, acciughe sotto sale del Mar Ligure o cozze di Scardovari. Ma anche qui ci aiutano i PAT, con prodotti ittici e carnei tipici nella preparazione di tutte le zone del territorio nostrano.
Per carne, salumi e formaggi, di cui nella dieta è consigliato un consumo limitato, c'è scelta tra molte produzioni. E il riconoscimento dei PAT come Indicazione Geografica che significa, almeno delle principali, legando in maniera indissolubile il loro nome al territorio, sarebbe la chiusa finale per un tentativo di crescita e sviluppo per ora solo pensato.
La pandemia ci ha insegnato che l'agroalimentare di qualità è uno dei pochi comparti a non cedere troppo terreno al disastro globale, anzi. La qualità del cibo può continuare ad essere un obiettivo su cui l'Italia può puntare per crescere.



MEDITERRANEAN DIET

LE FILIERE AGROALIMENTARI, L'AGROECOLOGIA E LA DIETA MEDITERRANEA

Maria Valentina Lasorella
CREA – Centro di ricerca Politiche a Bioeconomia

Paolo Mantovi
Centro Ricerche Produzioni Animali – CRPA S.p.a.

Sabrina Rosati – Fondazione E35



La gestione delle derrate alimentari come commodities ha adeguato la produzione del cibo ad un mondo sempre più globalizzato, in cui è facile determinare mode e orientamenti di consumo sbilanciati, tollerando una quota significativa di spreco. E così anche la separazione tra aree urbane e agricole, insieme all'industrializzazione dei sistemi alimentari, hanno portato ad un allontanamento fra i momenti della produzione e del consumo, e quindi tra gli agricoltori ed i consumatori finali, andando quasi a cancellare quelle connessioni che un tempo esistevano tra campagna e città.
Il tentativo a cui oggi stiamo sempre più assistendo è quello di riconnettere spazialmente, socialmente e cognitivamente produzione e consumo, città e territori rurali, in una rinnovata concezione che superi la dicotomia città-campagna, verso connessioni sostenibili ed economicamente interessanti nelle quali le filiere e produzioni agroalimentari si intreccino con la vita dei cittadini.
In effetti, il fenomeno a cui assistiamo oggi è dominato da nuovo paradigma, che lega l'agricoltura alla società ed al concetto di alimentazione, dà nuovi approcci ai sistemi agroalimentari che abbracciano il concetto di agroecologia e che implicano relazioni con l'ambito socioeconomico seguendo un graduale upscaling dalla scala di campo a quella territoriale, inclusa anche le città.

Analizzando il rapporto tra alimentazione, territorio (città) e salute, vediamo come la Dieta Mediterranea si conferma come stile alimentare tra i più salutari, in quanto le derrate alimentari che arrivano sulla tavola avrebbero sostanziali benefici, non solo sulla salute ma anche sull'ambiente. Molti studi evidenziano, infatti, come con la Dieta Mediterranea, in cui vi è una prevalenza di prodotti di origine vegetale a discapito del consumo di carne, risultino ridotte le emissioni di gas serra per quantitativo di alimento (unità energetica o proteica).

In un'ottica di sviluppo di sistemi agroalimentari più equi e sostenibili, il connubio tra agroecologia e ambiente urbano si allinea con gli obiettivi del Green Deal e delle Strategie UE Farm to Fork e Biodiversità. Dal campo alla tavola, coltivare biodiversità e innovazione per far crescere il Green Deal europeo: questo lo slogan della seconda edizione del Forum Agroecologia Circolare, tenutosi a fine del 2020, che investe la progettazione della riforma della Politica Agricola Comune, in cui i sistemi di produzione agroalimentari sostenibili rappresentano la punta più avanzata della transizione ecologica italiana. Le sinergie che si vengono così a creare con le eccellenze in ambito agroalimentare, con le istituzioni, le università, i centri di ricerca e le imprese di qualità sono finalizzate a migliorare l'attuale modello agricolo.

A tal riguardo, un progetto che rappresenta già questo connubio è l'esempio virtuoso del "Parco Commestibile", sviluppato nella città di Reggio Emilia.

Il Parco Commestibile nasce nel 2016 come Gruppo Operativo finanziato sulla Misura 16 del Programma di Sviluppo Rurale della Regione Emilia-Romagna, sostenuto dal Comune di Reggio Emilia, che ha messo a disposizione un'area pubblica, e con il coordinamento del CRPA – Centro Ricerche Produzioni Animali. La multifunzionalità che caratterizza il Parco Commestibile si esprime attraverso un sistema di tipo agroforestale, dove le coltivazioni orticole biologiche sono inframmezzate da filari con alberi di gelsi di diverse varietà, ricreando in tal modo un paesaggio tipico di queste campagne, e l'inserimento di lavoratori svantaggiati, oltre ad una serie di attività di tipo educativo e didattico.

Ad esaurimento del contributo pubblico, dal 2020, è stata avviata una fase transitoria del progetto attraverso un Living Lab rurale, con l'obiettivo di ricercare una nuova governance per renderlo sempre più indipendente da contributi finanziari esterni, dando vita così ad un modello potenzialmente replicabile in altri contesti. Un Living Lab può essere definito come un ambiente di innovazione aperta, che cerca di integrare processi di ricerca e innovazione all'interno di un partenariato pubblico-privato. Il coinvolgimento attivo degli utenti finali permette di realizzare percorsi di co-creazione di nuovi servizi, prodotti e infrastrutture sociali. Il progetto europeo H2020 Liverur ne sta sperimentando l'utilizzo anche in ambito agricolo (www.liverur.eu).

Il Parco Commestibile viene identificato come la prima 'cellula' di una possibile rete di iniziative agricole nel periurbano di Reggio Emilia, le quali dovrebbero trovare adeguati collegamenti e coordinamento in modo da iniziare a pesare nell'economia della città e nel suo percorso verso una maggiore sostenibilità. Ed è proprio attorno a questo genere di iniziative che si sta sviluppando il dibattito sulle cosiddette food-sensitive cities, che prevedono l'implementazione di progetti o programmi in grado di mettere al centro le relazioni, anche spaziali, tra produzione, trasporto, consumo e riciclo/recupero e di richiamare peraltro, la nostra attenzione sul bisogno di formare nuove figure professionali (es. food city manager).

Proposte di gestione più sostenibile delle risorse coinvolte nei processi di produzione agraria e di commercializzazione smart a basso impatto possono rappresentare la risposta scientifica ad una domanda emergente e sempre più diffusa di qualità ambientale e alimentare, di recupero di tradizioni, saperi e arti locali, contribuendo a ridurre inefficienze e sprechi.

Concludendo, i nuovi sistemi di approvvigionamento alimentare fondati sulla provenienza locale sono sostenuti, da un lato, dall'esigenza di alimenti di buon livello qualitativo, con caratteristiche di freschezza e salubrità, e, dall'altro, da quella di una minore distanza, non solo spaziale, tra produttori e consumatori. In quest'ottica, l'agroecologia può e deve supportare la pianificazione del territorio nella gestione di spazi verdi interni ed esterni alla città, facendo convivere dove possibile l'agricoltura con l'insediamento.





VALORI NUTRIZIONALI E VANTAGGI DELLA DIETA MEDITERRANEA.
UNO STILE DI VITA PRIMA DI TUTTO

Romana Roccaldo e Laura Censi
CREA – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

Il termine "Dieta Mediterranea" è stato largamente utilizzato a partire dagli anni Sessanta per descrivere le abitudini alimentari tradizionali delle popolazioni che vivono lungo le coste del Mediterraneo, dove gli studiosi Ancel e Margaret Keys, condussero il "*Seven countries study*", un importantissimo studio epidemiologico del 1957 (Keys, 1995), dal quale emerse l'associazione tra un'alimentazione, come quella tradizionale mediterranea, povera di grassi saturi, e la bassa incidenza di malattie cardiocircolatorie. Lo studio aprì la strada ad una lunghissima serie di ricerche a livello internazionale sugli ulteriori innumerevoli benefici per la salute con l'aderenza a questo modello alimentare: tra gli altri, un aumento della longevità ed una riduzione della mortalità totale, una incidenza inferiore di sindrome metabolica, la prevenzione di alcuni tipi di tumori (al seno, colonrettale e prostata), di patologie associate allo stress ossidativo, depressione, Alzheimer e fratture all'anca (Trichopoulou et al., 2014).

La Dieta Mediterranea tradizionale è caratterizzata da un alto consumo di frutta, vegetali, cereali integrali, legumi e frutta secca. La principale fonte di grasso è fornita dall'olio di oliva, uno dei pilastri di questo modello alimentare; la coltivazione degli ulivi è, infatti, tra le caratteristiche principali che accomunano i Paesi del Mediterraneo. È incluso, inoltre, un consumo moderato di prodotti caseari, una quantità da bassa a moderata di pesce e pollame, poca carne rossa ed un'assunzione di vino da bassa a moderata durante i pasti (Willett et al., 1995). Il modello alimentare mediterraneo è anche caratterizzato da un alto contenuto di acidi grassi monoinsaturi, un rapporto bilanciato di (n-6): (n-3) acidi grassi essenziali e alte quantità di fibra e antiossidanti, quali le vitamine E e C, di resveratrolo, polifenoli, selenio e glutatione.



"Uno stile di vita fatto di competenze, conoscenze, fattori climatici, pratiche agricole, tradizioni che risalgono all'antichità e frutto dell'interazione tra molteplici differenti civiltà e religioni del Mediterraneo"

Una dieta essenzialmente frugale, seguita da società rurali povere, che non è solo un semplice insieme di alimenti da ingerire, ma uno stile di vita fatto di competenze, conoscenze, fattori climatici, pratiche agricole, tradizioni che risalgono all'antichità e frutto dell'interazione tra molteplici differenti civiltà e religioni del Mediterraneo, trasmesse di generazione in generazione, in particolare dalle donne. Non esiste una singola Dieta Mediterranea, ma piuttosto Paesi che contribuiscono con le loro variazioni culturali ad un modello alimentare comune. Lo stile mediterraneo significa, anche, attività tradizionali di conservazione, lavorazione e cottura del cibo e uso di spezie, mangiare insieme intorno ad una tavola con la famiglia o con la comunità, quotidianamente e in occasione di celebrazioni ed eventi culturali, valorizzazione delle manifatture artistiche di piatti e bicchieri di ceramica e vetro, l'arte del ricamo e della tessitura, nel rispetto del territorio e della biodiversità[1]. Nonostante gli evidenti e numerosi benefici per la salute, è stato osservato negli ultimi decenni un progressivo allontanamento dalla Dieta Mediterranea a favore di un modello alimentare occidentale, in particolare nella fascia di popolazione più giovane del bacino mediterraneo, Italia inclusa (Roccaldo et al., 2014). E proprio per promuovere la consapevolezza della Dieta Mediterranea e garantirne la trasmissione alle giovani generazioni, nel 2010 è stata iscritta nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO. Inoltre, in quanto dieta sostenibile è stata presa come modello nell'ambito degli obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda ONU 2030[2].

Per concludere, come ricordato da Trichopoulou et al. (2014) la Dieta Mediterranea non è solo un alto numero di benefici per la salute, ma è anche un insieme di piatti squisiti apprezzati in tutto il mondo!

1 http://www.unesco.it/it/PatrimonioImmateriale/Detail/384#:~:text=La%20dieta%20mediterranea%20%C3%A8%20un,del%20Patrimonio%20Immateriale%20dell'UNESCO

2 https://unric.org/it/agenda-2030/

PER SAPERNE DI PIÙ

Keys A. Mediterranean diet and public health: personal reflections. Am J Clin Nutr. 1995 Jun; 61(6 Suppl):1321S-1323S.Am J Clin Nutr. 1995 Jun;61(6 Suppl):1321S-1323S.

Roccaldo R, Censi L, D'Addezio L, Toti E, Martone D, D'Addesa D, Cernigliaro A. Adherence to the Mediterranean diet in Italian school children (The ZOOM8 Study). Int J Food Sci Nutr. 2014; 65(5):621-628.

Trichopoulou A, Martínez-González MA, Tong TY, Forouhi NG, Khandelwal S, Prabhakaran D, Mozaffarian D, de Lorgeril M. Definitions and potential health benefits of the Mediterranean diet: views from experts around the world. BMC Med. 2014 Jul 24;12:112.

Willett WC, Sacks F, Trichopoulou A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E et al. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. Am J Clin Nutr 1995; 61(Suppl 6): S1402–S1406.

Le Linee Guida per una sana alimentazione italiana: come mettere in pratica i concetti della Dieta Mediterranea

Laura Rossi, Coordinatore Generale Linee Guida per una sana alimentazione
CREA – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

Il nesso tra dieta e stato di salute è ormai noto da tempo, così come sono ormai numerose le evidenze scientifiche che riconoscono nella dieta uno strumento validissimo per prevenire molte malattie e contribuire al trattamento di altre. La Dieta Mediterranea è caratterizzata da una combinazione perfettamente bilanciata di frutta, verdura, pesce e cereali, un ridotto consumo di carni e latticini, con un equilibrio tra nutrienti, che le conferisce una intensa azione protettiva nei confronti dell'insorgenza di molte patologie cronico-degenerative, dei processi infiammatori, sullo stato del sistema cerebrale e cardiovascolare, nel prevenire l'insorgenza di diverse forme di tumori e, più in generale, nel mantenimento di un buono stato di salute.

"Il comparto agroalimentare è diventato negli ultimi anni un punto di forza della economia del Paese, con tutte le sue implicazioni di bontà, sicurezza e salubrità"

Le Linee Guida italiane per una sana alimentazione[1] (edizione 2018) sono ritagliate sulla base del modello alimentare mediterraneo, modello che, oltre ad essere ben conosciuto, anche se poco seguito, ha ormai acquisito fama e onore in tutto il mondo come miglior pattern dietetico attraverso cui coniugare salute, benessere e longevità e, non ultimo, appagamento sensoriale. Non è scontato dire che le Linee Guida Italiane sono basate sul modello mediterraneo perché nessuna Linea Guida Europea, neanche quelle di Spagna e Grecia, lo cita in modo così esplicito.

La Dieta Mediterranea nel 2010 è stata definita dall'UNESCO[2] nel seguente modo: … "La Dieta Mediterranea è un patrimonio culturale immateriale millenario, vivo e in continua evoluzione, condiviso da tutti i Paesi del Mediterraneo, che incorpora saperi, sapori, ricette, prodotti alimentari, coltivazioni e spazi sociali legati al territorio". Proprio in virtù di quanto appena esposto, la Dieta Mediterranea deve essere concepita come un modello che va oltre la somma di alimenti e le percentuali di nutrienti, essa riflette uno stile di vita improntato sulla frugalità alimentare con preponderanza di prodotti vegetali, su un apporto energetico mai eccessivo rispetto al fabbisogno e su uno stile di vita attivo. Il modello alimentare mediterraneo assicura, inoltre, la conservazione della cultura del cibo, della biodiversità e della conoscenza degli alimenti locali.

Tuttavia, la Dieta Mediterranea viene interpretata differentemente nei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo, che si differenziano per tradizioni gastronomiche, culturali e religiose. L'Italia vanta un patrimonio enogastronomico senza pari al mondo e il comparto agroalimentare è diventato negli ultimi anni un punto di forza della economia del Paese, con tutte le sue implicazioni di bontà, sicurezza e salubrità. E anche in un momento critico come quello della pandemia legata alla diffusione del COVID-19, è proprio la tenuta del sistema agroalimentare che ha rappresentato un valore aggiunto per il consumatore, così come per il settore privato.

Va detto, però, che la produzione alimentare ha un impatto ambientale e sociale non trascurabile per i suoi effetti lungo tutta la catena di approvvigiona-

1 https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018

2 http://www.unesco.it/it/PatrimonioImmateriale/Detail/384



mento, dalla produzione, alla trasformazione fino alla vendita al dettaglio e al consumo. In questo senso le raccomandazioni nutrizionali, così come le ha interpretate la commissione di revisione delle Linee Guida per una sana alimentazione, possono essere sintetizzate in due macro-obiettivi: uno spostamento globale dei consumi alimentari verso diete sane e la riduzione degli sprechi alimentari[3]. Sprechi alimentari, consumi, educazione alimentare e nutrizione si muovono insieme perché un consumo di alimenti aderente alle raccomandazioni consente, oltre che di sprecare meno, anche di essere più sani e di non ingrassare. Le evidenze scientifiche mostrano che la migliore dieta sana e sostenibile è riconducibile al modello di Dieta Mediterranea.

Come detto, infatti, quest'ultima coniuga prove scientifiche a sostegno del raggiungimento del benessere delle popolazioni, insieme a benefici economici e socioculturali. Tuttavia, la maggioranza della popolazione mediterranea, inclusa quella italiana, si va progressivamente allontanando da questo modello. Di conseguenza, promuovere azioni di rivitalizzazione della Dieta Mediterranea attraverso l'educazione nelle scuole o in comunità locali su stili di vita sani, alimentazione, preparazioni alimentari, risultano attività strategiche per la salute delle nuove generazioni.



Il 2020 è stato l'anno delle celebrazioni del decennale del riconoscimento UNESCO della Dieta Mediterranea; il decennale si inquadra in un momento storico importante caratterizzato, da un lato, dalle azioni degli "Obiettivi Globali di Sviluppo Sostenibile" (SDGs)[4], punti di riferimento dell'agenda 2030, che pongono produzione e consumo alimentare al centro del tema dello sviluppo e dichiarano nell'arco temporale 2016-2025 la "Decade di azione ONU per la Nutrizione"[5] e, dall'altro, dalla strategia EU "Farm to fork", che mette in evidenza il grande valore attribuito dall'Europa al sistema agroalimentare di qualità[6].

L'edizione 2018 delle Linee Guida italiane per una sana alimentazione è fortemente in linea con queste raccomandazioni, che di fatto ha anticipato. Le Linee Guida, infatti, hanno lo scopo di proteggere la salute delle persone in situazioni in cui fattori socioeconomici determinano la sovrabbondanza di risorse e i conseguenti effetti sulla salute umana. In questa edizione è stato, dunque, affrontato il tema caldo della sostenibilità dei sistemi alimentari. La diversità alimentare varia da paese a paese, così come variano le abitudini alimentari; i principi della Dieta Mediterranea possono e devono essere adattati secondo i cibi e le abitudini alimentari locali. Negli ultimi anni spesso si mette in contrapposizione la Dieta Mediterranea con la New Nordic Diet[7], ossia una dieta basata sulla scelta di alcuni alimenti comuni nel Nord Europa e più aderenti a gusti e abitudini di quei paesi, che si è dimostrata efficace nel ridurre il rischio di infarto miocardico similmente a quanto fa la Dieta Mediterranea. Non esiste una reale dicotomia tra lo stile alimentare tradizionale del bacino del Mediterraneo e la New Nordic Diet, che pur condividendo molte caratteristiche del nostro modello alimentare, comprende anche alimenti tradizionalmente di provenienza di Danimarca, Finlandia, Islanda, Norvegia e Svezia, quali bacche e frutta, pesce grasso (aringhe, sgombri e salmone), pesce magro, legumi, verdure (cavoli e tuberi) e cereali integrali (orzo, avena e segale). Un notevole punto di differenza è l'uso, al posto dell'olio d'oliva, di quello di colza (canola), che però, nonostante la diversità, presenta un simile profilo di acidi grassi. Sono evidenti le somiglianze tra i due stili alimentari, nordico e mediterraneo: si tratta di diete prevalentemente a base vegetale e di provenienza locale in grado, quindi di garantire una produzione più rispettosa dell'ambiente e con minori sprechi, se consumati all'interno della regione di produzione dei prodotti.

3 https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/osservatorio-sugli-sprechi-alimentari

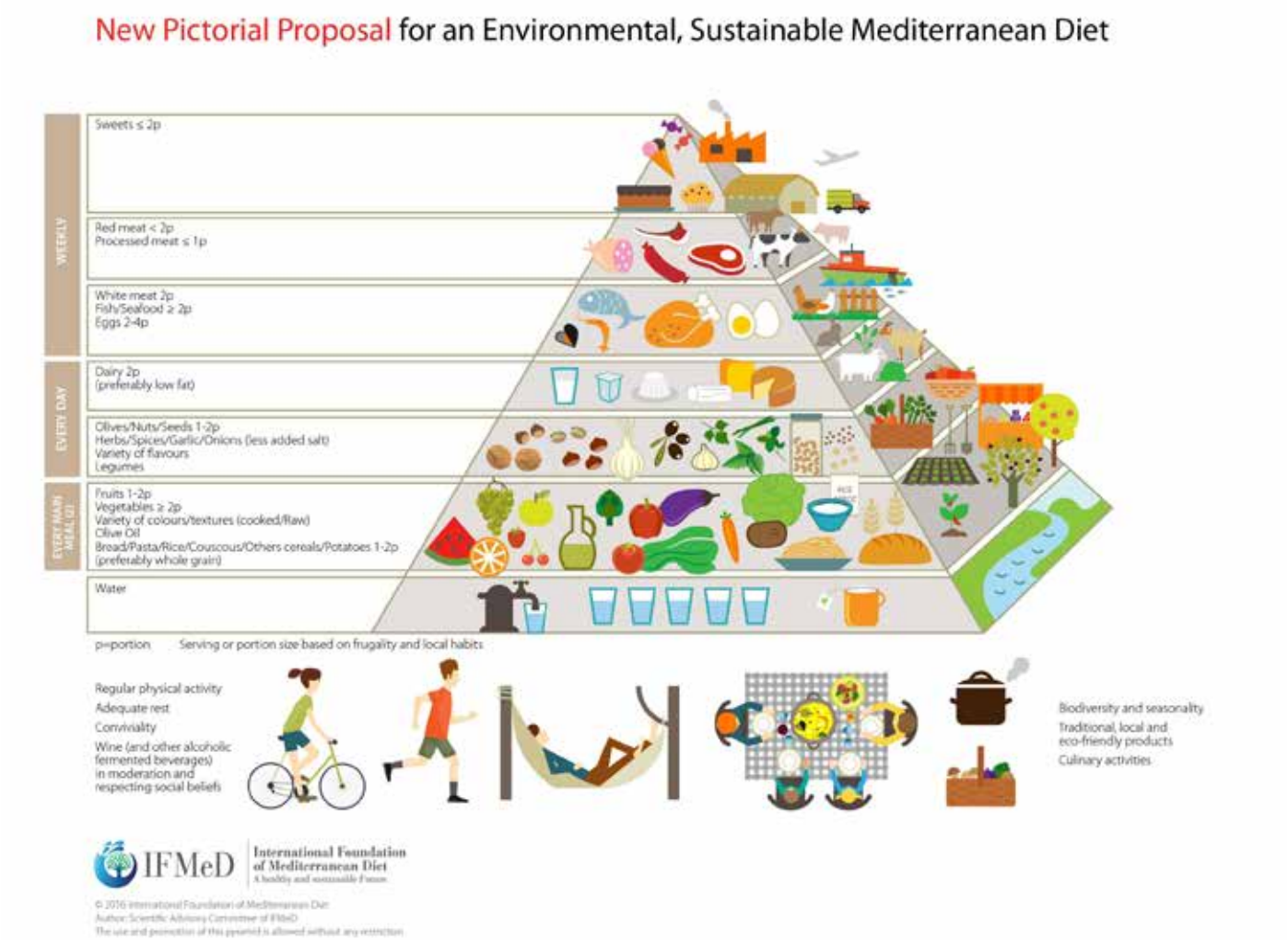
4 www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/

5 Committee on World Food Security Open Ended Working Group (CFS OEWG) Nutrition Work Programme of the UN Decade of Action on Nutrition, 2016–2025

6 https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/european-green-deal_en

7 https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2018/5/fostering-healthier-and-more-sustainable-diets-learning-from-the-mediterranean-and-new-nordic-experience

Figura 1: La nuova piramide della Dieta Mediterranea



Il concetto di diete e sistemi alimentari sostenibili è, oggi, sempre più attuale e rilevante. Nell'ultimo decennio, la Dieta Mediterranea, infatti, è diventata oggetto di un numero crescente di studi, anche in relazione alla sostenibilità ambientale. E questo è dovuto al suo profilo nutrizionale: stiamo parlando di un modello alimentare prevalentemente vegetale, che comporta minori emissioni di gas serra e minore impronta idrica, rispetto agli attuali modelli alimentari occidentali. In questa ottica deve essere letta l'evoluzione della piramide alimentare mediterranea che è stata presentata nel 2016 in occasione del 1° Summit Mondiale sulla Dieta Mediterranea.

La Conferenza, organizzata dalla International Foundation of Mediterranean Diet (IFMeD[8]), ha proposto la Nuova Piramide della Dieta Mediterranea come un modello salutare e sostenibile (Figura 1). L'obiettivo principale è quello di spostare la percezione dei benefici di questo modello da una particolare attenzione per l'uomo, ad un focus sui benefici per il pianeta e le sue popolazioni. Il nuovo modello di Dieta Mediterranea che ha dato vita alla Piramide, tiene conto di quattro dimensioni: alla valenza nutrizionale si integrano, infatti, gli aspetti culturali, ambientali ed economici, perché la dieta non è solo "regola alimentare", ma "regola di vita" che impatta sulla salute, sull'ambiente e sulla società. La piramide riacquista, dunque, la sua forma tridimensionale, con una faccia che riguarda gli alimenti e con una che mette in luce come le scelte alimentari possano avere un impatto anche sull'ambiente.

Dal punto di vista nutrizionale è rilevante il ruolo primario che acquisiscono i legumi, anche alla luce del fatto che l'Assemblea generale delle Nazioni Unite ha dichiarato il 2016 '**Anno dei legumi',** incoraggiando i consumatori ad un utilizzo migliore di questa risorsa, utile anche per la fertilità del suolo, i cambiamenti climatici e per combattere la malnutrizione a livello globale.

E per quanto riguarda l'alcol, il consumo moderato e consapevole di vino, che può ricondursi ad un "consumo a basso rischio", rimane come elemento di convivialità, nel bicchiere dell'adulto, secondo quelle che sono le dosi giornaliere consigliate (UA), che differiscono per l'uomo e per la donna, tenendo fede alle

8 https://www.ifmed.org/

"Il comparto agroalimentare è diventato negli ultimi anni un punto di forza della economia del Paese, con tutte le sue implicazioni di bontà, sicurezza e salubrità"

raccomandazioni OMS per la prevenzione del cancro[9].
Come in altri paesi del bacino del Mediterraneo, la dieta italiana attuale è abbastanza diversa da quella del Cilento degli anni '50, ossia di quando Ancel Keys la descrisse come protettiva per la salute nel famosissimo Seven Countries Study[9].
Al giorno d'oggi, però, Dieta Mediterranea è diventata una dicitura di convenienza. Infatti, come già detto, non tutti gli abitanti del bacino del Mediterraneo consumano questo tipo di dieta regolarmente. I cambiamenti socioculturali stanno contribuendo moltissimo alla inversione radicale delle abitudini alimentari nelle società dell'Europa occidentale e meridionale, con la diffusione sempre maggiore delle cosiddette diete occidentalizzate.
La condizione socioeconomica è un fattore determinante per la aderenza alla Dieta Mediterranea, che è maggiormente seguita dalle fasce di reddito più elevate e da coloro che hanno una istruzione più alta. Il paradigma osservato nel Cilento degli anni '50, in cui la dieta dei poveri era anche la più salutare, si è oggi capovolto, con l'accesso a una dieta sana che è tipico di chi ha i mezzi culturali ed economici per seguirla. Oggi la malnutrizione, di cui l'obesità è l'espressione, rappresenta la risultanza di un disagio sociale con i gruppi di basso livello socioeconomico che tendono ad avere diete di qualità inferiore, esponendosi così a un rischio più elevato di sviluppare malattie legate all'alimentazione.
La sfida moderna delle politiche alimentari è quella della creazione di un ambiente alimentare sano attraverso la produzione di alimenti diversificati, avendo coscienza che non esiste una unica Dieta Mediterranea, ma piuttosto una serie di variazioni su un tema di base adattato alle culture locali. In questo senso, dobbiamo considerare la Dieta Mediterranea ben più di una dieta definita, rappresentando la pluralità delle varie espressioni di diverse culture e stili di vita del cibo mediterraneo.

9 https://www.sevencountriesstudy.com/



AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA DEL CITTADINO-CONSUMATORE SUL VALORE DEL CIBO PER UNA SUA GESTIONE PIÙ SOSTENIBILE



Maria Luisa Scalvedi
CREA – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

Il Programma di azione dell'Agenda 2030, sottoscritta nel 2015 dai Paesi delle Nazioni Unite, per realizzare il modello di sviluppo sostenibile integra e rende indivisibili obiettivi e traguardi di miglioramento sociale, economico e ambientale da realizzare entro il 2030. Al suo interno, la sostenibilità nella filiera agroalimentare diviene un imperativo per soddisfare le esigenze della società in termini di sicurezza alimentare, qualità degli alimenti e salute dei consumatori oltre che per ridurre l'impatto della produzione e del consumo di cibo sull'ambiente (perdita di biodiversità, emissioni di gas serra, consumo di energia elettrica, acqua e suolo) e sulle economie (volatilità dei prezzi, efficienza gestionale, gestione dei rifiuti, aumento dei costi). In questo nuovo modello di sviluppo, le diete sostenibili si profilano come legame indissolubile tra salute umana e sostenibilità ambientale. Tra queste, la Dieta Mediterranea, riconosciuta dalla comunità scientifica internazionale come un vero e proprio modello alimentare sano ed economicamente accessibile, contribuisce significativamente ad aumentare la sostenibilità dei sistemi di produzione e consumo.

Seguire una dieta sostenibile, quindi, implica anche prevenire lo spreco alimentare così come raccomandato dall'Agenda 2030 con il traguardo 12.3 "Gestire



modelli sostenibili di produzione e consumo". Inoltre, questa è anche una delle raccomandazioni contenute nel rapporto della commissione Eat Lancet (2019), che ha elaborato un piano di trasformazione alimentare da realizzarsi attraverso un'azione multisettoriale su tre fasi della filiera agroalimentare: la produzione, la dieta, e le perdite e gli sprechi alimentari. Strettamente connesso alla gestione efficiente delle eccedenze alimentari lungo la filiera, emerge un altro importante traguardo di sostenibilità in chiave sociale, relativo al recupero dei prodotti alimentari invenduti da destinare a donazioni alimentari per garantire l' accessibilità fisica ed economica al cibo. Questo tema risulta di estrema importanza in questa fase di emergenza sanitaria da Covid-19, in cui l'aumento rilevante di povertà assoluta in Italia (5,6 milioni di individui nel 2020, il valore più elevato dal 2005) ha fatto impennare la richiesta di pasti in mense solidali e di pacchi alimentari.

In questo contesto, che conferisce al cibo una multidimensionalità valoriale anche per la collettività, il cittadino-consumatore è chiamato a modificare la propria visione nelle scelte alimentari e nella gestione del cibo in casa. In altre parole, le scelte di consumo alimentare devono essere sempre più guidate da una maggiore consapevolezza delle implicazioni generate dallo spreco alimentare domestico e da una alimentazione insalubre, sul benessere individuale e collettivo e sull'ambiente. In effetti, il consumatore ha una grande responsabilità nella gestione del cibo, soprattutto nelle società ad alto reddito, essendo libero di comprarne quanto ne desidera e anche di sprecarlo. Quest'ultimo gesto è responsabile del 42% dello spreco alimentare lungo la filiera.

Partendo da queste considerazioni, "l'Osservatorio sulle eccedenze, sui recuperi e gli sprechi alimentari"[1] ha avviato un'indagine conoscitiva sul comportamento del consumatore mettendo in evidenza come lo spreco alimentare sia l'effetto (indesiderato) di numerose pratiche (inefficienti e scorrette) domestiche. La gestione degli alimenti è l'hotspot, il punto critico, da cui partire per ottenere un significativo cambio di passo per la riduzione dello spreco domestico.

Lo studio ha rivelato che lo spreco alimentare domestico in Italia misurato nel 2018 è avvenuto nel 77% delle famiglie, attestandosi intorno ai 370 grammi settimanali, valore simile a quello registrato in altri paesi europei. Si sono buttati via soprattutto prodotti deperibili, quali verdura, frutta fresca e pane. L'incidenza delle famiglie virtuose, che non hanno gettato

1 L'Osservatorio sulle eccedenze, recuperi e sprechi alimentari (OERSA), nato nel Centro di ricerca CREA Alimenti e Nutrizione, contribuisce a fare circolare conoscenza scientifica, regolamenti, policy e a incoraggiare l'affermazione di nuovi modelli di produzione e consumo per la prevenzione di generazione di eccedenze alimentari, con l'obiettivo di svolgere un ruolo virtuoso e proattivo per raggiungere uno degli obiettivi chiave dell'Agenda per lo Sviluppo Sostenibile 2030 di ridurre lo spreco alimentare. OERSA opera in sinergia col Tavolo tecnico di coordinamento sullo spreco alimentare per stimolare l'attività di rete informativa e formativa tra il sistema produttivo, il contesto sociale e il mondo scientifico.

via il cibo, aumenta con l'aumentare dell'età del responsabile acquisti e con il diminuire del reddito e della dimensione familiare.
Nonostante emerga un vissuto emotivo negativo largamente diffuso verso lo spreco alimentare, l'impatto ambientale viene considerato meno critico rispetto a quello economico. Circa due terzi delle famiglie programma la gestione degli alimenti e fa la spesa seguendo una lista ragionata, mentre minore diffusione sembra avere la pianificazione in anticipo dei menù settimanali. La maggioranza si dichiara consapevole e organizzata riguardo la gestione del frigorifero e della dispensa, e nel valutare la sicurezza dei cibi e del riutilizzo degli avanzi. Tuttavia, lo spreco riguarda per quasi un terzo cibi parzialmente utilizzati e una quota maggiore di cibo mai utilizzato (43%), a testimonianza di una certa distrazione nel gestire le eccedenze e le date di scadenza.
Gli imprevisti che impediscono di preparare i pasti pianificati e la scarsità di tempo vengono riconosciuti da circa la metà delle famiglie come fattori critici che impediscono una corretta gestione degli alimenti.
È emerso poi un segmento di famiglie (circa un quinto) che presenta difficoltà nel cucinare nuovi piatti, riutilizzando anche gli avanzi.
Queste prime evidenze rappresentano un prezioso contributo per mettere in campo interventi mirati ad educare e informare le famiglie italiane sul valore del cibo, contribuendo anche a realizzare il fondamentale traguardo 12.8 dell'Agenda 2030, che richiede di accertarsi che tutte le persone, in ogni parte del mondo, abbiano le informazioni rilevanti e la giusta consapevolezza dello sviluppo sostenibile e di uno stile di vita in armonia con la natura.

Target 12.3

Dimezzare lo spreco alimentare globale pro-capite a livello di vendita al dettaglio e dei consumatori



Target 12.8

Garantire che ovunque le persone dispongano delle informazioni pertinenti e della consapevolezza per lo sviluppo sostenibile e gli stili di vita in armonia con la natura



Goal 2

Porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare, migliorare la nutrizione e promuovere un'agricoltura sostenibile



PER SAPERNE DI PIÙ

Scalvedi, M.L.; Rossi, L. Comprehensive Measurement of Italian Domestic Food Waste in a European Framework. Sustainability 2021, 13, 1492. https://doi.org/10.3390/su13031492

Scalvedi ML, Rossi L. L'osservatorio sulle eccedenze, sui recuperi e sugli sprechi. Ricognizioni delle misure in Italia e proposte di sviluppo. Rapporto finale prima annualità. 2019. https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/Osservatorio+CREA+O-ERSA+WEB.pdf/c93f0266-e5f7-e2f3-e581-32797328bb3b?t=1559138880594

Willett, W.; Rockström, J.; Loken, B.; Springmann, M.; Lang, T.; Vermeulen, S.; Garnett, T.; Tilman, D.; DeClerck, F.; Wood, A.; et al. Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet 2019, 393, 447–492



interventi

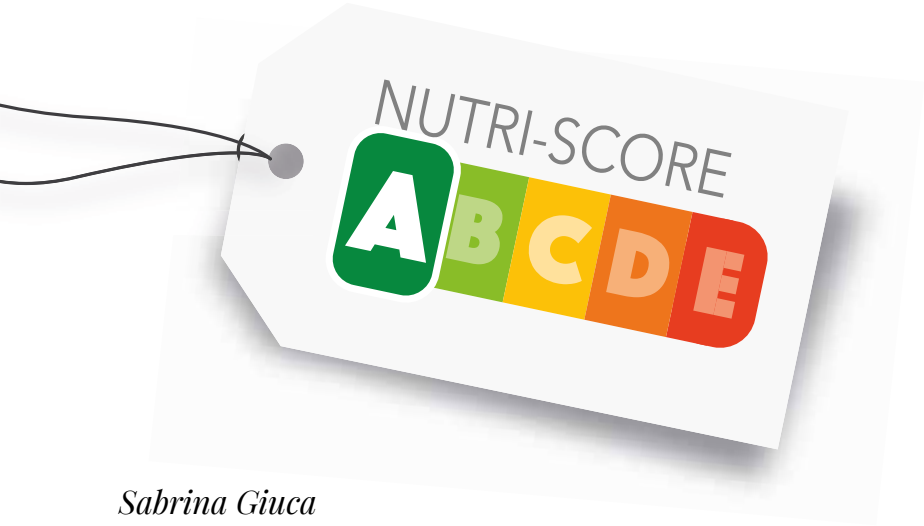
CREA-CENTRO DI RICERCA POLITICHE A BIOECONOMIA: sviluppa analisi conoscitive e interpretative delle dinamiche economiche e sociali relative al settore agroalimentare, forestale e della pesca. Le analisi sull'andamento del sistema agroalimentare, gli approfondimenti di taglio settoriale e le analisi del funzionamento delle filiere costituiscono la principale attività istituzionale.

CREA-CENTRO DI RICERCA ALIMENTI E NUTRIZIONE: svolge, con approccio multidisciplinare, attività di ricerca, formazione e divulgazione sugli alimenti, sulla loro qualità e sul loro ruolo nel mantenimento della salute e nella prevenzione del rischio di malattie correlate all'alimentazione.

DIPARTIMENTO DI BIOSCIENZE E TERRITORIO DELL'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DEL MOLISE: riunisce in sé i corsi di laurea precedentemente afferenti alle facoltà di Ingegneria, Agraria e Scienze MM. FF. NN. ormai soppresse.

L'ETICHETTA NUTRIZIONALE FRONT-OF-PACK (FOP)

Il punto di vista dell'Italia per una scelta di consumo consapevole: NutrInform vs Nutri-score



Sabrina Giuca
CREA – Centro di ricerca Politiche e Bioeconomia

A partire dal 2016, come dispone il reg. (UE) 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti, la dichiarazione nutrizionale obbligatoria sul retro della confezione dei prodotti alimentari pre-imballati può essere integrata. Infatti, gli Stati UE possono arricchire le informazioni date purché siano basate su prove scientifiche e non ambigue (etichetta front-of-pack – FOP) e vengano posizionate, unitamente ad altre forme di espressione e/o presentazione, come forme o simboli grafici, nella parte anteriore dell'imballaggio.

I sistemi di etichettatura FOP pubblici o privati ad oggi adottati, volontariamente nei paesi UE, riportano informazioni nutrizionali su sostanze specifiche tramite indicazioni numeriche o a codice cromatico, oppure presentano indicatori sintetici (positivi[1] o a punteggio) atti a fornire una valutazione complessiva della qualità nutrizionale. L'obiettivo è quello di mettere il consumatore nelle condizioni di operare una scelta consapevole di acquisto e di consumo degli alimenti.

Secondo la Commissione europea[2], l'utilizzo di etichette FOP, se associato a campagne di comunicazione dirette al consumatore porta verso l'acquisto di prodotti più salubri. D'altro canto, in molti sostengono che tali raccomandazioni date grazie ai sistemi FOP, potrebbe portare i consumatori a preferire l'acquisto di prodotti contrassegnati a discapito degli altri, con effetti distorsivi sul mercato. Inoltre, l'assenza di un sistema armonizzato potrebbe confondere i consumatori e minarne la fiducia.

Per queste ragioni, la Commissione UE, come si legge nella strategia Farm to Fork[3], intende proporre entro la fine del 2022 un'etichettatura FOP obbligatoria e armonizzata in tutta la UE con l'obiettivo di favorire una migliore comprensione della composizione nutrizionale degli alimenti e dei relativi impatti sulla dieta e la salute.

1 Ad es. il "Keyhole" pubblico utilizzato nei paesi scandinavi attribuisce un bollino verde ai soli prodotti considerati salutisti sulla base di una serie di criteri nutrizionali (livello di grassi, zuccheri, sale, cereali integrali o fibre alimentari).

2 Relazione della Commissione al Parlamento Europeo e al Consiglio sull'uso di forme di espressione e presentazione supplementari della dichiarazione nutrizionale, COM (2020) 207 final, Bruxelles, 20.5.2020.

3 Comunicazione della Commissione al Parlamento Europeo, al Consiglio, al Comitato economico e sociale europeo e al Comitato delle regioni "Una strategia "Dal produttore al consumatore" per un sistema equo, sano e rispettoso dell'ambiente, COM (2020) 381 final, Bruxelles, 20.5.2020.

L'etichetta pubblica FOP "Nutri-score" (Figura nella pagina precedente), meglio conosciuta come etichetta a semaforo che assegna un colore e dunque un "via libera" o meno agli alimenti in base alla qualità nutrizionale, è stata adottata su base volontaria inizialmente in Francia, poi in Belgio, Spagna, Germania, Lussemburgo e dal 2021 anche nei Paesi Bassi.
In particolare, il Nutri-score francese, apprezzato dal 90% dei cittadini di questo Stato, utilizza un sistema di profilazione dei nutrienti basato sul modello delle tabelle nutrizionali della Food Standards Agency inglese ma con un algoritmo più sofisticato. Nel sistema vengono calcolati sia elementi benèfici (proteine, fibre, frutta, verdura, legumi e frutta secca), sia quelli da limitare (calorie, grassi saturi, zucchero, sale). Il Nutri-score classifica cibi e bevande – escluse erbe aromatiche, tè, caffè, lieviti e bevande alcoliche – secondo cinque categorie di valore nutritivo e qualità, utilizzando una scala di colori che va dal verde scuro con la lettera A (bon –"migliore profilo nutrizionale") al rosso con la lettera E (mauvaise – "scarsa qualità nutrizionale"). Questo sistema, però, non tiene conto delle quantità assunte con quel prodotto, perché il calcolo utilizza lo standard di 100 g (o 100 ml). In altri termini, l'etichetta fornisce un giudizio complessivo sull'alimento con un logo immediato e facilmente comprensibile ma non consente al consumatore di capire quanti zuccheri, sali, grassi o calorie esso contenga.
L'Italia ha recentemente adottato un sistema volontario di etichettatura pubblica FOP "NutrInform Battery"[4] (Fig. 2), ovvero un simbolo "a batteria" che indica il contenuto energetico, espresso sia in Joule che in calorie, e il contenuto di grassi, grassi saturi, zuccheri e sale espressi in grammi presenti in una singola porzione di alimento rispetto alle quantità giornaliere di assunzione per un adulto medio raccomandata dalla UE[5]. In pratica la percentuale di energia o nutrienti contenuti dalla singola porzione sono rappresentati dalla parte carica della batteria, così da quantificarli visivamente: per una dieta quotidiana equilibrata la somma di ciò che si mangia quotidianamente non deve superare il 100% delle quantità giornaliere raccomandate. Si è scelto di escludere da questa etichettatura i prodotti DOP, IGP e STG di cui al reg. (UE) 1151/2012, perché l'apposizione di ulteriori loghi potrebbe creare confusione, impedendo ai consumatori di riconoscere il marchio di qualità[6].
Il nostro sistema FOP a batteria, messo a punto con il coinvolgimento di una pluralità di attori della filiera agroalimentare, di nutrizionisti dell'Istituto Superiore di Sanità e del CREA e dei ministeri delle Politiche agricole alimentari e forestali, della Salute e dello Sviluppo economico, si pone l'obiettivo di contribuire a definire un metodo per combattere le patologie legate a scorrette abitudini alimentari.
Il NutrInform valuta l'incidenza dell'alimento all'interno della dieta e ne illustra la giusta quantità da assumere giornalmente, a differenza del Nutri-score, che rischia di lanciare il messaggio che alcuni prodotti contenenti grassi, sale e zucchero – parte integrante della Dieta Mediterranea – siano poco salutari, senza tener conto delle quantità consumate.
Anche i ricercatori francesi, che nel difendere il sistema FOP dai timori italiani hanno applicato il Nutriscore alla piramide alimentare (Fig. 3), riconoscono la necessità di informare i consumatori sulla realtà della qualità nutrizionale di questi alimenti in termini di assunzione per una corretta alimentazione[7]. D'altro canto, i detrattori del NutrInform ne sottolineano la scarsa comprensibilità, il riferimento generico alla "porzione", un'immagine ingannevole della batteria (più è carica, meglio è) e l'assenza di un sondaggio di gradimento tra i consumatori. Il sistema italiano, tuttavia, è stato adottato dopo una sperimentazione realizzata presso un campione rappresentativo di famiglie italiane e tramite confronto con il Nutriscore, superato in tutti gli item richiesti: gradimento, comprensione, utilità per gli acquisti e acquisizione di maggiori conoscenze nutrizionali.
Attualmente non è ancora stato raggiunto un accordo su un'etichettatura FOP obbligatoria comune valida in tutta l'Unione Europea: in gioco ci sono interessi commerciali e conflitti tra multinazionali, grande distribuzione organizzata (GDO), produttori, sistemi alimentari nazionali. Anche l'Italia, il 4 dicembre 2020, ha scelto di non proseguire nel negoziato

Figura 2



4 Decreto del Ministero dello Sviluppo economico del 19/11/2020 "Forma di presentazione e condizioni di utilizzo del logo nutrizionale facoltativo complementare alla dichiarazione nutrizionale in applicazione dell'articolo 35 del reg. (UE) 1169/2011" (G.U. del 7 dicembre 2020, n. 304). Manuale d'uso del NutrInform Battery, pubblicato il 19/01/2021 sul sito del Ministero dello Sviluppo economico: https://www.mise.gov.it/index.php/it/normativa/notifiche-e-avvisi/2041921-avviso-19-gennaio-2021-nutrinform-battery-pubblicato-il-manuale-d-uso

5 Le quantità di assunzione giornaliera raccomandate dalla UE per un adulto medio sono: energia: 8400 KJ/2000 Kcal; grassi:70 g; grassi saturi: 20 g; zuccheri: 90 g; sale: 6 g.

6 Il logo nutrizionale, inoltre, non si applica agli alimenti confezionati in imballaggi o in recipienti la cui superficie maggiore misura meno di 25 cm^2

7 Hercberg S., Galan P., Egnell M., Julia C., Touvier M., 16 dicembre 2019, https://nutriscore.blog/

Figura 3



europeo per l'Accordo sul testo conclusivo del Consiglio Agrifish sulle etichettature alimentari perchè, come descritto pocanzi, l'utilizzo del Nutri-score[8] penalizzerebbe le eccellenze della Dieta Mediterranea e i prodotti del made in Italy come il miele, il succo d'arancia, l'olio extravergine d'oliva, i salumi e i formaggi, molti dei quali a marchio DOP/IGP (Fig. 4). Un sistema paradossale che porterebbe i nostri prodotti tradizionali per il loro contenuto nutrizionale dato il mix di elementi, ad essere collocati nella zona tra l'arancio e il rosso del Nutri-score ovvero come alimenti preferibilmente da non consumare in una dieta sana. Viceversa, alimenti dall'elevato livello di elaborazione (anche con sostanze edulcoranti) come le bibite gasate light, la pizza surgelata o le bevande energetiche verrebbero collocati nelle zone verdi dell'etichetta e quindi classificati come salutari.

Il nostro sistema a batteria, proposto come alternativa in sede UE, è appoggiato da Cipro, Grecia, Ungheria, Lettonia, Romania e Repubblica Ceca ma la strada si prospetta in salita con la Francia, presidente di turno del Consiglio UE nel primo semestre 2022, proprio quando la Commissione dovrà chiudere la partita.

La Dieta Mediterranea e i prodotti nostrani rischiano di essere messi a dura prova anche dal Piano della Salute UE, che prevede entro il 2023 una proposta per introdurre avvertimenti salutistici nelle etichette delle bevande alcoliche, incluso il vino, e dalla revisione della politica di promozione dei prodotti agricoli dell'UE che si pone l'obiettivo di ridurre il consumo di vino, salumi e carni rosse. Ma il punto è che non esistono cibi "buoni" e cibi "cattivi"[9] e ogni alimento, assunto nella giusta quantità e frequenza, può entrare a far parte di una dieta sana ed equilibrata.

Figura 4



8 La GDO francese e quella tedesca hanno adottato il Nutri-score su molti prodotti confezionati a marchio proprio (private label).

9 Per essere immesso sul mercato come alimento, come dispone l'art. 14 del reg. (CE) 178/2002 (c.d. General Food Law), un prodotto agricolo non deve essere dannoso per la salute, né deve essere inadatto al consumo umano.

La Dieta Mediterranea come modello per una alimentazione sostenibile

Angela Polito, Elena Azzini
CREA – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione



La Dieta Mediterranea ha subìto una progressiva evoluzione negli ultimi 60 anni, da modello alimentare sano a modello alimentare sostenibile. Il concetto di dieta sostenibile è stato per la prima volta descritto nel 1986 da Gussow e Clancy[1] come modello di stile di vita basato sulla convivialità e frugalità, caratterizzato non solo dalla freschezza e dalla stagionalità dei prodotti alimentari, ma dal modo di prepararli, presentarli e condividerli a tavola. Rappresenta l'insieme di conoscenze e tecniche artigianali e di tradizioni alimentari che incorporano saperi, sapori, prodotti alimentari, coltivazioni legate al territorio, che diventano parte integrante del patrimonio culturale dei paesi che si affacciano sul bacino del Mediterraneo. L'essenza di questo importante modello alimentare,

1 Gussow JD, Clancy K. (1986) Dietary guidelines for sustainability. J Nutr Educ ; 18:1-5.

certamente non riconducibile alla semplice assunzione di cibi specifici, si sta evolvendo di pari passo con i cambiamenti culturali, le influenze economiche e le pressioni commerciali, ma occorre preservarne le sue componenti fondamentali così come la sua filosofia "olistica".

Al giorno d'oggi il modello dietetico occidentale, ricco di alimenti altamente trasformati, con grandi quantità di carne e dolci, sta contribuendo all'allontanamento dal caratteristico e peculiare modello alimentare mediterraneo, soprattutto tra le giovani generazioni, determinando un'erosione continua della Dieta Mediterranea tradizionale e mettendo a repentaglio anche la sua sostenibilità. Come suggerito dalla Commissione EAT-Lancet[2], per raggiungere un connubio tra salute e sistemi alimentari sostenibili sono necessari cambiamenti sostanziali a livello mondiale verso modelli dietetici sani, con grandi riduzioni delle perdite e degli sprechi alimentari e importanti miglioramenti nelle pratiche di produzione alimentare.

Anche la recente pandemia da COVID-19, con le limitazioni necessarie al suo contrasto, ha chiaramente influito sull'abituale catena di produzione alimentare e su tutti gli aspetti della filiera, portando in evidenza la necessità di un cambio di rotta urgente nel modo in cui produciamo, elaboriamo, distribuiamo, consumiamo e smaltiamo il cibo[3].

I sistemi alimentari sostenibili, inclusivi e resilienti sembrerebbero la chiave per una migliore produzione, una sana alimentazione, una protezione per la salute, oltre che una importante risorsa di tutela dell'ambiente. In tale contesto, la protezione e la conservazione della Dieta Mediterranea diventa una priorità non più trascurabile anche per contrastare il rischio di patologie, note come malattie non trasmissibili (NCDs), quali la sindrome metabolica, il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari, le malattie neurodegenerative e alcuni tipi di tumore. D'altro canto, la promozione e la valorizzazione di cibi tradizionali locali, noti per essere rispettosi dell'ambiente, potrebbero contribuire a un'alimentazione sana ed equilibrata oltre che a preservare la biodiversità e lo sviluppo sostenibile.

2 Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, et al. (2019) Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet 393: 447-492

3 Egal F., & Berry E.M. (2020). COVID-19, Food Security and Mediterranean Food Systems. Report on food security and the consequences of COVID 19 in the Mediterranean region | CEMAS

Raccomandazioni per l'attvità fisicia suddivise per classi di età (WHO, 2020)

Per bambini e ragazzi (5-17 anni)

Almeno **60 minuti al giorno** di attività moderata o vigorosa durante la settimana; la maggior parte di questa attività fisica dovrebbe essere aerobica

Almeno **3 giorni alla settimana** di attività aerobica vigorosa cosi da rafforzare i muscoli e le ossa

Per adulti (18-64 anni) e anziani (dai 65 anni in poi)

Almeno 150-300 minuti al giorno di attività aerobica moderata durantela settimana;
Oppure 75-150 minuti al giorno di attività aerobica vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta

Per ulteriori benefici sulla salute **almeno 2 giorni a settimana** di attività per il rafforzamento muscolare a intensità moderata o maggiore che coinvolgono tutti i principali gruppi muscolari

Per gli **anziani** è anche consigliato svolgere attività fisica che enfatizza l'equilibrio funzionale e l'allenamento della forza a intensità moderata o maggiore per migliorare la capacità funzionale e prevenire le cadute **Almeno 3 giorni a settimana**

Limitare il tempo dedicato ad **attività sedentarie** e sostituirle con qualsiasi attività di movimento anche leggera

DIETA MEDITERRANEA E SISTEMI URBANI SOSTENIBILI

Carla Abitabile, Francesca Giarè
CREA – Centro di ricerca Politiche e Bioeconomia



Con la globalizzazione delle produzioni e dei consumi, anche gli stili di vita e le abitudini alimentari si sono diversificati e oggi è possibile notare come, accanto a parti di popolazione che consumano alimenti "omologati e omologanti", cresce il numero di persone attente al cibo, ai modi con cui viene prodotto, ai significati e ai valori che riesce a veicolare. Il desiderio di riacquisire un controllo più diretto sul cibo coinvolge un ampio numero di interlocutori protesi all'individuazione e realizzazione di nuove pratiche di incontro tra produzione e consumo, nelle quali trovano spazio il legame con il territorio, la stagionalità dei prodotti, la salubrità, la convivialità, elementi fondamentali della Dieta Mediterranea (DM) che ben si coniugano con la crescente sensibilità ecologica. Questi fattori sono ben presenti tra i consumatori urbani e la città può assumere un significato nuovo anche per la promozione della DM, in particolare tramite le reti alimentari alternative e valorizzando le produzioni locali, le tecniche di coltivazione tradizionali, le modalità di trasformazione tipiche.

"Neoruralità, fenomeno che vede la riscoperta della ruralità anche in ambiente urbano, con il riutilizzo di spazi residuali sopravvissuti alla crescente urbanizzazione, dove praticare forme alternative di agricoltura capaci di offrire anche beni sociali, educativi e ambientali"

Queste tendenze possono essere amplificate dalla neoruralità, fenomeno che vede la riscoperta della ruralità anche in ambiente urbano, con il riutilizzo di spazi residuali sopravvissuti alla crescente urbanizzazione, dove praticare forme alternative di agricoltura capaci di offrire anche beni sociali, educativi e ambientali. In alcune città del Mediterraneo l'agricoltura professionale è supportata dalle amministrazioni locali, con strumenti come il parco agricolo o la pianificazione territoriale. Ne è un esempio il parco agricolo di Barcellona (2.938 ettari), in cui si coltiva, tra l'altro, il carciofo (565 ettari) e si allevano pecore e polli che hanno ottenuto l'Indicazione Geografica Protetta (IGP) dall'Unione Europea. Anche in molte città italiane si registrano esperienze analoghe, con aziende agricole professionali, orti urbani, orti scolastici e altre realtà che contribuiscono all'integrazione di modelli agricoli spesso sostenibili e all'educazione alimentare, valorizzando tra l'altro le produzioni tipiche della DM. Ne è un esempio il parco agricolo di Milano.

A queste 'oasi' urbane (e periurbane) di agricoltura sostenibile fanno spesso riferimento i consumatori consapevoli nell'ambito di sistemi alimentari alternativi a quelli convenzionali, come nelle esperienze di filiera corta, dove si stabilisce un rapporto diretto e reciprocamente vantaggioso tra produttore e consumatore e a cui si riferiscono i mercati contadini, gli spacci aziendali, i box schemes, i Gruppi di Acquisto Solidale. Si tratta di una affermazione di valori diversi (socialità, qualità e tipicità, legame con il territorio) e gli stili di consumo che ne derivano sono in grado di contaminare il sistema di riferimento, grazie all'azione congiunta dei protagonisti della produzione e del consumo che, insieme alle istituzioni, mettono in atto nuove concezioni, rovesciando usi e canoni consolidati.

Le strategie alimentari urbane di alcune città italiane (Torino, Milano, Lucca, ecc.), che nascono sul modello delle urban food policies del mondo anglosassone, dove si rafforza il legame tra agricoltura, cibo e aree metropolitane ed entrano in gioco molte altre componenti, sono un esempio significativo di questi nuovi modelli per le 'città sostenibili'. Qui si cerca di integrare la dimensione verticale del sistema alimentare (la tradizionale filiera) con la dimensione orizzontale, cioè con i diversi ambiti tematici su cui il cibo può avere un impatto, con l'obiettivo molteplice di promuovere salute e benessere, ridurre gli impatti ambientali negativi del sistema alimentare, promuovere lo sviluppo delle comunità, sostenendo i coltivatori e gli altri stakeholder locali, promuovere la cultura alimentare locale, ridefinire in maniera funzionale il collegamento tra città e campagna. Lungo questo percorso verso la sostenibilità, il sistema urbano del cibo può accogliere, promuovere e valorizzare la Dieta Mediterranea, portatrice di valori e caratteri comuni.



La dieta nel contesto dello stile di consumo nell'era della globalizzazione. Rischi e opportunità



Davide Marino
Dipartimento di Bioscienze e Territorio, Università del Molise

Secondo il WHO[1] "una dieta sana garantisce l'apporto energetico e di tutti i nutrienti essenziali, promuove tutte le dimensioni della salute individuale e previene la malnutrizione in tutte le sue forme e le malattie non trasmissibili legate all'alimentazione". Una dieta sana include frutta, verdura, noci, semi, cereali integrali e legumi; calorie sufficienti ma non eccessive di alimenti di base amidacei e alimenti di origine animale (latte, uova, pollame e pesce); e alimenti, limitati o assenti che comportano rischi per la salute se consumati in eccesso, come zuccheri liberi (comprese le bevande), grassi saturi, sale, carni rosse e lavorate e alimenti ultra trasformati. La composizione di una dieta sana[2] varia in funzione di esigenze individuali e del contesto culturale, ma ci sono principi generali per rendere possibili diete sane. Questi includono la garanzia che gli alimenti nutrienti e sicuri siano sempre disponibili e accessibili tutto l'anno; che gli alimenti siano prodotti con un basso impatto ambientale; e che i consumatori siano informati, responsabilizzati e supportati per compiere scelte alimentari sane.

La Dieta Mediterranea (DM), oltre a vantare una serie di riconoscimenti sotto il profilo culturale e nutrizionale, è universalmente identificata come dieta sana[3] e per questo motivo la ricerca cerca di valutare il grado di aderenza alla DM. In genere la ricerca mostra che, nonostante l'Italia, insieme ad altri paesi del Mediterraneo, sia riconosciuta come area di origine e diffusione della DM, parallelamente al progressivo diffondersi del benessere economico, si è assistito ad una decisa trasformazione degli stili di vita e di consumo alimentare, tanto da potere affermare che, a livello nazionale, la dieta oggi seguita sia decisamente distante dalla DM.

Ad esempio, il Libro Bianco della Dieta Mediterranea ha evidenziato una trasformazione radicale con decisi aumenti di alcuni alimenti (Carni bovine +900%, e suine +600%) e diminuzione di altri (Frutta a guscio, semi oleosi e olive -85%, Olio di oliva -28,0%, Frutta -43,0%, Ortaggi -58,4%. Uno strumento di valutazione è dato dal MAI[4] (Mediterranean Adeguacy Index) che presenta una misura sintetica del grado di aderenza della dieta alla DM e che evidenzia un progressivo peggioramento tra gli anni '90 quando valeva 1,30 e il 2013 con un valore di 1,18[5]. Valori coerenti con altri studi[6] dimostrano come il consumo riferibile alla DM sia più comune tra donne e anziani mentre nuovi stili alimentari denominati "Western-Like" e "Low Frutta/verdura", siano associati alle generazioni più giovani.

Per individuare le cause alla base della trasformazio-

1 World Health Organization, "Healthy Diet," factsheet, April 29, 2020.

2 Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition, Future Food Systems: For People, Our Planet, and Prosperity, London: 2020.

3 Molti gli studi che correlano una buona aderenza alla MD con una migliore qualità della vita e una maggiore aspettativa di vita, con una ridotta prevalenza di malattie croniche come alcuni tipi di cancro, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari o neurodegenerative.

4 Il MAI è l'apporto energetico derivante dagli alimenti tradizionalmente presenti nella Dieta Mediterranea e quello ottenuto dagli alimenti non tradizionali di tale dieta.

5 Si veda F.R. Piccioli in I consumi alimentari in Italia, tra Dieta Mediterranea e provenienza geografica degli alimenti, 2020.

6 Denoth F., et al., Clustering eating habits: frequent consumption of different dietary patterns among the Italian general population in the association with obesity, Eating and Weight Disorders (i.c.s).



ne, ed in particolare all'omogeneizzazione, degli stili alimentari bisogna affrontare la questione alimentare dal punto di vista strutturale ed economico.
L' "ambiente alimentare" è definibile[7] come "ambiente fisico, economico, politico e socioculturale collettivo, opportunità e condizioni che influenzano le scelte alimentari e delle bevande e lo stato nutrizionale delle persone". Gli elementi chiave dell'ambiente alimentare sono i prezzi, la disponibilità, la qualità, la sicurezza, l'etichettatura, la convenienza, la promozione alimentare, il marketing e il peso dei vari attori lungo la filiera. L'ambiente alimentare rappresenta l'interfaccia tra il sistema alimentare e il consumatore ma è modellato dalla struttura economica del primo. È quindi la struttura del sistema e le relative politiche che influenzano direttamente le scelte alimentari e le diete dei consumatori e per questo è necessario partire dal rapporto tra diete e aree urbane.
La percentuale di popolazione che a scala mondiale vive in insediamenti urbani già oggi è ben superiore al 50% ed è destinata ad aumentare in modo vertiginoso nei prossimi decenni. Secondo le proiezioni delle Nazioni Unite, nel 2050 due persone su tre vivranno nelle città dove sarà consumato l'80% del cibo. È qui che dovrà essere disegnato un nuovo ambiente alimentare in cui trovino uno spazio ridotto o nullo "deserti alimentari" e "paludi alimentari[8]. Un ambiente alimentare che contribuisca anche alla lotta all'insicurezza e alla povertà alimentare, che è aumentata considerevolmente e rischia di aumentare in modo esponenziale a seguito dell'impatto del COVID-19[9].
In ultimo va evidenziato il link tra i consumi alimentari e la crisi ambientale e l'approccio che sta animando la comunità scientifica della "Dieta sana per l'"uomo e per il pianeta"[10].
Recentemente Nature Food[11] ha evidenziato come l'adozione di linee guida dietetiche adeguate mitigherebbe l'impatto delle malattie croniche non trasmissibili (NCD) e gli impatti ambientali: adottando diete specifiche si avrebbe una riduzione del 34% nelle morti per NCD e del 13% delle emissioni di gas serra.

7 B. Swiburn B. et al., INFORMAS (International Network for Food and Obesity/Non-communicable Diseases Research, Monitoring and Action Support): Overview and Key Principles, Obesity Reviews 14, 2013.

8 I primi sono quelle aree urbane dove la mancanza di supermercati, negozi, mercati limita enormemente la possibilità di acquistare frutta, verdura e altri prodotti alimentari freschi, di qualità, a prezzi accessibili. Le paludi alimentari invece quelle aree urbane caratterizzate da un'elevata concentrazione di fast food, che vendono cibi processati e/o altamente calorici e junk food, rispetto a negozi e punti vendita di cibo più salutare.

9 Marino D., Antonelli M., Fattibene D., Mazzocchi G., Tarra S.,(2020), Cibo, Città, Sostenibilità. Un tema strategico per l'Agenda 2030, ASVIS, Roma. ISBN 9788894528015.

10 WWF (2020). Bending the Curve: The Restorative Power of Planet-Based Diets.

11 Anne Mullen, Dietary guidelines for people and planet, Nature Food, volume 1, 2020.

Esperienze



IL PROGRAMMA EUROPEO "FRUTTA E VERDURA NELLE SCUOLE"

L'educazione alimentare e l'esperienza del CREA

Laura Gennaro
Coordinatrice delle Misure di accompagnamento al Programma Europeo "Frutta e verdura nelle scuole"
CREA – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

Sibilla Berni Canani
CREA – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

Il 2021 è stato dichiarato dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite anno internazionale della frutta e della verdura, per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di questi prodotti, che sono alla base della Dieta Mediterranea. Le azioni svolte durante l'anno andranno a integrare e potenziare le iniziative di molti Paesi nel Mondo mirate alla diffusione della consapevolezza dei benefici di una sana alimentazione, che preveda in abbondanza alimenti vegetali.

Il Programma Europeo "Frutta e verdura nelle scuole" è un programma di promozione rivolto in maniera specifica agli alunni delle scuole. Nasce a Bruxelles nel 2009, affiancando i sussidi a sostegno del consumo di latte nelle scuole, che esistevano fin dal 1977. Entrambi i programmi sono finanziati dalla PAC, e tendono a incoraggiare i consumi creando sbocchi di mercato, in linea con gli obiettivi della Politica Agricola Comune. Negli anni '90, però, le politiche di aiuti alle produzioni agricole portarono a una riflessione in tema di nutrizione, con un focus su obesità e malattie correlate; nacquero così una serie di critiche alle azioni della PAC, il tutto complicato da una mancanza di chiarezza sul mandato per i temi della salute, che erano uno dei temi del trattato di Maastricht del 1993. Alla fine, il suggerimento che i fondi della PAC sarebbero stati più legittimati con un indirizzo anche in tema di nutrizione ha facilitato il finanziamento di Frutta e verdura nelle scuole e il Programma, pur se gestito dalla Direzione Generale EU dell'Agricoltura, è andato a completare altre iniziative promosse dalla Direzione Generale della Salute (EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020, che include nelle sue priorità l'alimentazione sana anche nell'ambiente scolastico). Dal 2017, con il nuovo quadro normativo valido fino al 2023, la distribuzione dei prodotti agli alunni per la merenda a scuola diventa modalità uguale per i due Programmi, che diventano un unicum: "Frutta, verdura e latte nelle scuole", con uno stanziamento annuale di circa 250 milioni di euro (220 dopo la Brexit, senza il Regno Unito).

"La carta vincente del CREA in questo Programma è la rete dei Centri di ricerca, presenti sul territorio nazionale, che hanno collaborato alla realizzazione di numerose attività educative"

Gli alunni coinvolti, in Europa, sono circa 20 milioni per anno scolastico; in Italia, dove i due Programmi sono gestiti in maniera separata, la frutta viene distribuita a 1 milione di alunni, con un budget annuale di circa 20 milioni di euro, ponendo il Paese tra i maggiori beneficiari insieme alla Germania.

A livello nazionale è il Ministero delle Politiche Agricole a svolgere il progetto per le scuole primarie, in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, il Ministero della Salute, Agea, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano. Bandi di gara individuano i distributori a cui sono assegnati i diversi lotti in cui vengono divise le Regioni, e quindi le scuole in cui portare la frutta, già pronta al consumo. L'adesione al Programma da parte delle scuole è volontaria, e, a differenza di altri Paesi europei, totalmente gratuita. Il Programma permette inoltre il finanziamento di misure di comunicazione (assegnate ad ISMEA) e richiede che in accompagnamento alla distribuzione vengano svolte misure educative, rivolte espressamente agli alunni.

Queste misure educative di accompagnamento, dal 2014 sono affidate al CREA e coordinate dal Centro Alimenti e Nutrizione di Roma (già Istituto Nazionale della Nutrizione), a garanzia della loro valenza scientifica. L'educazione alimentare è infatti tra le competenze di questo Centro che ha mantenuto e consolidato la capacità di realizzare attività educative per gli alunni, al passo con la letteratura scientifica e con le metodologie indicate come ottimali nel 2016 dal Joint Research Center dell'UE[1]. La carta vincente del CREA in questo Programma è la rete dei Centri di ricerca, presenti sul territorio nazionale, che hanno collaborato alla realizzazione di numerose attività educative. Una delle Misure ideate appositamente per il Programma, infatti, battezzata "Scuola in campo", prevede l'allestimento di vere e proprie aree didattiche per gli alunni delle scuole limitrofe ai campi sperimentali dei Centri CREA aderenti al Progetto.

Non solo i Centri di Frutticoltura, Viticoltura e Orticoltura, che pure con le loro 13 sedi coinvolte hanno costituito il nodo centrale, ma anche alcune sedi dei Centri vocati agli studi di "Difesa e Certificazione" o "Foreste e legno" hanno aperto le porte ai loro campi sperimentali e/o adibito ogni primavera alcuni spazi a piccole coltivazioni, ad esempio di erbe aromatiche o piccoli frutti, per far vivere ai bambini esperienze di contatto diretto con la terra e il mondo dell'agricoltura.

In questi orti didattici, infatti, i bambini hanno potuto "toccare con mano" le meraviglie delle piante, dei semi e dei frutti, sperimentando il trapianto delle aromatiche (anche regalate, da portare a casa per prendersene cura) e partecipando a veri e propri laboratori esperienziali ludici e sensoriali, per imparare a conoscere ed apprezzare il variegato mondo vegetale. Per supportare le professionalità esistenti e integrarne le competenze, nei tanti Centri sono stati assegnati dietisti, selezionati ad hoc e formati in un corso centralizzato perché il messaggio porta-

1 Mak, T., Storcksdieck Genannt Bonsmann, S., Louro Caldeira, S. and Wollgast, J., How to promote fruit and vegetable consumption in schools: a toolkit, EUR 27946, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2016, ISBN 978-92-79-58781-8.

to alle scuole fosse univoco sul territorio nazionale. A loro anche il compito di organizzare, nelle scuole della Regione assegnata, incontri di sensibilizzazione sulle tematiche del Programma Europeo e sui concetti base di una corretta alimentazione, con un focus sull'importanza della frutta e della verdura e con qualche suggerimento per far apprezzare di più ai bambini i prodotti vegetali. A discrezione dei Dirigenti scolastici, agli incontri hanno potuto partecipare insegnanti, alunni e a volte familiari dei bambini coinvolti.

A queste misure educative se ne sono affiancate altre, gestite direttamente dal Centro Alimenti e Nutrizione e molto apprezzate anche a Bruxelles, come la formazione degli insegnanti. Dal 2014 al 2019, un team di ricercatori del Centro ha incontrato gli insegnanti delle scuole primarie, con una attenzione particolare alle regioni del sud Italia dove la sorveglianza "Okkio alla Salute" ha evidenziato dati di sovrappeso e obesità infantile più elevati. I corsi sono stati inseriti anche sul catalogo della piattaforma S.O.F.I.A., dedicata alla formazione dei docenti, così da poter concedere loro crediti MIUR. Per il Programma, negli anni, sono stati effettuati 75 incontri per un totale di quasi 2700 insegnanti formati. Al termine dei moduli seguiti è stato sempre consegnato un pacchetto didattico da utilizzare in classe, costituito da dieci schede monotematiche, tutte pensate per fornire strumenti utili agli insegnanti e per essere trasversali alle materie di studi. Questo approccio è stato validato, evidenziando come gli alunni di insegnanti che avevano seguito il corso di formazione e che avevano eseguito in classe le attività richieste, alla fine dello studio, avevano una maggiore aderenza alla dieta mediterranea e avevano aumentato la loro frequenza di consumo di frutta e verdura[2].

A completare il quadro delle Misure di accompagnamento al programma Europeo, la redazione annuale di Quaderni didattici (manuali ricchi di schede e attività da praticare in classe o a casa), e non ultime le Olimpiadi della frutta: in questo allegro campionato ogni classe d'Italia ha potuto sfidare ogni anno tutte le altre nella conoscenza di frutta e ortaggi con attività cross-curriculari sui prodotti del territorio, la biodiversità e la sensorialità, guadagnando più punti con il ricorso "all'aiuto del pubblico", ovvero attraverso il coinvolgimento delle famiglie. Dagli splendidi lavori svolti sono nati volumi fotografici, ma anche mostre itineranti tra Centri e scuole, che hanno pubblicizzato le Olimpiadi e ne hanno potenziato gli effetti. Il Programma Europeo è stato così lo strumento di applicazione di una metodologia educativa che arriva alle famiglie attraverso alunni e alunne (fino a 250.000 quelli coinvolti ogni anno nelle varie misure), nella maniera più inclusiva possibile. Basti dire che l'ultimo Quaderno didattico, nato nel 2020 durante l'emergenza Covid, è utile anche per la didattica a distanza e ha un font specifico per chi ha problemi di dislessia, così da far conoscere ancora più facilmente a bambine e bambini il mondo vegetale, e renderlo meno ostile e più appetibile.

Come parlare di Dieta Mediterranea nelle scuole

La Dieta Mediterranea (DM) rappresenta il modello alimentare ottimale, benefico per la salute dell'uomo e dell'ambiente in cui vive. Purtroppo, ad oggi, le abitudini alimentari degli adulti e soprattutto dei bambini si allontanano da questo modello indiscusso. Diversi studi, infatti, mostrano che in Italia meno di un bambino su cinque delle scuole primarie ha un'alimentazione che segue i principi della DM [3-4]. La sesta indagine della sorveglianza nazionale "Okkio alla salute 2019" dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) conferma, infatti, che in Italia il 24% di alunni e alunne di III classe della scuola primaria non ha un consumo quotidiano di frutta e verdura, mentre le "Linee Guida per una sana alimentazione" italiane, ne raccomandano un consumo pari ad almeno 5 porzioni al giorno, possibilmente di colori diversi e di stagione.

"In Italia il 24% di alunni e alunne di III classe della scuola primaria non ha un consumo quotidiano di frutta e verdura"

Alla luce di questo contesto e nella consapevolezza del ruolo fondamentale della scuola, le attività dei ricercatori del gruppo di lavoro di educazione alimentare non si limitano al Programma FVNS. Ad esempio, dopo una sperimentazione in alcune classi, sono state registrate due videolezioni: una per i più piccoli sul magico mondo di frutta e verdura e come sia facile inserirne cinque porzioni nell'arco della giornata e un'altra per i ragazzi più grandi sulla sostenibilità alimentare, ossia come con l'alimentazione possono far

2 Romana Roccaldo, Laura Censi, Laura D'Addezio, Sibilla Berni Canani & Laura Gennaro (2017) A teachers' training program accompanying the "School Fruit Scheme" fruit distribution improves children's adherence to the Mediterranean diet: an Italian trial, International Journal of Food Sciences and Nutrition, 68:7, 887-900.

3 Archero F, Ricotti R, Solito A, Carrera D, Civello F, Di Bella R, Bellone S, Prodam F. Adherence to the Mediterranean Diet among School Children and Adolescents Living in Northern Italy and Unhealthy Food Behaviors Associated to Overweight. Nutrients. 2018 Sep 18;10(9):1322.

4 Grassi T, Bagordo F, Panico A, De Giorgi M, Idolo A, Serio F, Tumolo MR, De Donno A. Adherence to Mediterranean diet of children living in small Southern Italian villages. Int J Food Sci Nutr. 2020 Jun;71(4):490-499.





del bene non solo alla loro salute ma anche a quella del pianeta. Quest'ultima è da tempo il video più visto nel canale Youtube "CREA – ricerca da vedere", utilizzato dagli insegnanti stessi, indice dell'interesse per l'argomento trattato. Con un approccio invece più ludico didattico, lo stesso gruppo di lavoro progetta laboratori sull'alimentazione per il Festival della scienza di Genova (in funzione del tema proposto), che vedono la partecipazione entusiasta di centinaia di bambini.

Le iniziative descritte, rivolte sia direttamente ai ragazzi sia ai loro insegnanti, contribuiscono ad accrescere le conoscenze relative alle corrette abitudini alimentari, stimolando la curiosità e la disponibilità all'assaggio, caratteristiche che sul medio-lungo periodo potrebbero tradursi in una regolare assunzione delle porzioni raccomandate.

PER SAPERNE DI PIÙ

https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/pdf2020 /infografica-2019.pdf
https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/
https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018
http://www.fao.org/3/cb2395en/CB2395EN.pdf
http://www.fruttanellescuole.gov.it/home
https://www.istruzione.it/allegati/2015/MIUR_Linee_Guida_per_l'Educazione_Alimentare_2015.pdf
Video lezione "5 porzioni di frutta e verdura al giorno": https://www.youtube.com/watch?v=wPLwd5W5cHk
Video lezione "Alimentazione sostenibile": https://www.youtube.com/watch?v=EQSXP_O7s0E&t=7s
http://www.festivalscienza.it/site/home/il-festival/cardCatedizioni-precedenti.10002409.1.24.2.html

DIETA MEDITERRANEA, STRUMENTO DI SALUTE PUBBLICA

Myriam Galfo e Laura Censi
CREA - Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione





L'obesità infantile rappresenta oggi uno dei principali problemi di salute pubblica, per le conseguenze importanti sulla condizione fisica e la qualità della vita del bambino. Chi è affetto da obesità già nei primi anni di vita (infanzia e adolescenza) può andare incontro a patologie psicologiche e fisiche; mentre in età adulta rischia maggiormente di sviluppare malattie cardiache, ipertensione, diabete di tipo 2 e cancro.

L'obesità nel mondo è quasi triplicata dagli anni '70, tanto da essere definita una "epidemia globale" dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). In Italia nel 2019, l'ultima indagine del sistema di sorveglianza nazionale "OKkio alla SALUTE[1]", ha evidenziato che il 24% dei bambini della scuola primaria sono in sovrappeso e il 9,4% obesi (secondo i valori soglia dell'International Obesity Task Force), con percentuali maggiori nei maschi e nelle Regioni del Sud, nelle famiglie con una situazione socioeconomica svantaggiata e nei bambini mai allattati al seno o allattati per meno di 1 mese.

Nonostante si sia osservato un leggero miglioramento negli ultimi anni, l'Italia è purtroppo tra i Paesi europei con le percentuali più alte di sovrappeso e obesità nei bambini in età scolare, come emerge dalla European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) dell'OMS. Le modifiche delle abitudini alimentari e dei comportamenti legati all'attività fisica sono tra i probabili fattori determinanti dell'aumento dell'obesità infantile negli ultimi decenni.

In particolare, i cambiamenti sociali e ambientali tipici delle società occidentali hanno sviluppato un ambiente "obesogenico" che favorisce un'assunzione di energia con gli alimenti eccessiva rispetto alle necessità.

I bambini rappresentano un gruppo della popolazione particolarmente vulnerabile: comportamenti sani come una buona alimentazione e un'adeguata attività fisica sono fondamentali per la crescita e lo sviluppo e pongono le basi per un futuro in buona salute. Una dieta sana include quantità adeguate di frutta, verdura, legumi e cereali integrali e limita l'assunzione di sale, grassi saturi, zuccheri e alimenti altamente trasformati. Anche il consumo di bevande zuccherate andrebbe limitato, poiché associato ad un aumento del peso corporeo e alla carie dentaria. Inoltre, va sottolineato che le preferenze e le abitudini alimentari acquisite durante l'infanzia tendono a essere mantenute in età adulta.

Gli studi eseguiti in Italia sui bambini in età scolare hanno tuttavia evidenziato una tendenza verso l'abbandono della Dieta Mediterranea, soprattutto



a scapito del consumo di prodotti tipici della nostra tradizione quali ortaggi, frutta e legumi (Roccaldo et al. 2014), con uno spostamento verso un modello alimentare più occidentalizzato. È stato anche osservato un gradiente Nord-Sud nel peggioramento dell'aderenza alle raccomandazioni nutrizionali dei bambini italiani (Lauria et al. 2015). In particolare, l'ultima indagine di OKkio alla SALUTE ha rilevato che: il 24% circa dei bambini non consuma frutta e verdura tutti i giorni; il 38% mangia i legumi meno di una

1 OKkio alla SALUTE è un sistema di sorveglianza sul sovrappeso e l'obesità e i fattori di rischio correlati nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). https://www.epicentro.iss.it/okkio-allasalute/la-sorveglianza

volta a settimana; il 25% circa assume bevande zuccherate/gassate tutti i giorni; il 48% consuma snack dolci più di 3 giorni a settimana. Lo Studio "ZOOM8" ha evidenziato nei bambini italiani di 8-9 anni un'assunzione media giornaliera di frutta (234 g/giorno), verdura (134 g/giorno) e legumi (17 g/giorno) inferiori alle quantità raccomandate, con percentuali di apporto energetico dai grassi (41%) e dai carboidrati (45%) rispettivamente più alte e più basse di quanto raccomandato (Martone et al. 2013).

Dall'indagine è anche emerso che il livello di aderenza dei bambini italiani alla Dieta Mediterranea (DM) è risultato fra i più bassi d'Europa: soltanto il 5% dei bambini ha mostrato una "alta aderenza" alla DM, mentre il 34% aveva una "bassa aderenza". Inoltre, lo stile di vita quotidiano maggiormente diffuso con un uso elevato dei media per scopi ricreativi, ha contribuito ad aumentare comportamenti sedentari ed influenzare negativamente anche le abitudini alimentari dei bambini sempre più esposti alle pubblicità di alimenti non sani (Russell et al. 2019 e Mannocci et al. 2015). A questo proposito anche i dati dello Studio ZOOM8, condotta da "OKkio alla SALUTE", hanno evidenziato l'alta percentuale di bambini impegnati per oltre 2 ore quotidiane in attività sedentarie tra TV, pc e vari videogiochi durante i normali giorni di scuola (Galfo et al. 2014).

Tali cambiamenti sono stati favoriti dalla progressiva urbanizzazione che ha spostato la maggior parte della popolazione nelle grandi città, lontano dalle campagne e dalla vendita diretta che ancora si conserva nei piccoli centri. In aggiunta il fenomeno dell'obesità ha coinciso anche con l'espansione dell'industria alimentare che ha inondato la società di prodotti processati ad alta palatabilità e densità calorica, che sono anche quelli spesso a prezzo più basso, in un contesto dove un marketing avanzato è in grado di indirizzare il modo di mangiare e le abitudini, soprattutto per la fascia più giovane.

Tuttavia, i genitori rappresentano un modello chiave per il comportamento dei bambini; ad esempio, è fondamentale dire di no ad alcune richieste di cibo spinte dalla pubblicità: non è un mancato gesto d'amore, ma significa svolgere il ruolo di educatori nel rispetto della salute dei propri figli. Anche l'attività fisica che gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione dell'obesità deve essere una buona abitudine e l'esempio dei genitori è molto importante, sfruttando il processo imitativo caratteristico dell'età infantile. Infine, anche la scuola è fondamentale per promuovere la salute e, ad esempio, migliorare il tragitto casa-scuola, con la creazione di percorsi pedonali e piste ciclabili sicuri, e aumentare le ore di attività motoria a scuola, possono rivelarsi strategie vincenti.



PER SAPERNE DI PIÙ

Galfo M, D'Addezio L, Censi L, Roccaldo R, Giostra G and ZOOM8 Study Group. Screen-based sedentary behaviours in geographic areas with different levels of childhood overweight and obesity: the Italian ZOOM8 study. 2014. Ebph 11 (3): e9473-11

Lauria L, Spinelli A, Cairella G, Censi L, Nardone P, Buoncristiano M, and 2012 Group OKkio alla SALUTE. Group OKkio alla SALUTE. Dietary habits among children aged 8-9 years in Italy. Ann Ist Super Sanità. 2015. 51:371-381

Mannocci A, Ramirez A, Masala D, De Vito E, Villari P, La Torre G, Hallal P. Italy Physical Activity Country Profile: Results from the First Set of Country Cards of the Global Observatory for Physical Activity–GoPA! Epidemiology Biostatistics and Public Health. 2015.12:e11649

Martone D, Roccaldo R, Censi L, Toti E, Catasta G, D'Addesa D, Carletti C; ZOOM8 Study Group. Food consumption and nutrient intake in Italian school children: results of the ZOOM8 study. Int J Food Sci Nutr. 2013. 64:700-705

Roccaldo R, Censi L, D'Addezio L, Toti E, Martone D, D'Addesa D, Cernigliaro A. Adherence to the Mediterranean diet in Italian school children (The ZOOM8 Study). Int J Food Sci Nutr. 2014. 65:621-628

Russell SJ, Croker H, Viner RM. The effect of screen advertising on children's dietary intake: A systematic review and meta-analysis. Obes Rev. 2019. 20:554-568





L'EFFICACIA DEL MODELLO EDUCATIVO DELLA DIETA MEDITERRANEA

Umberto Scognamiglio
CREA - Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

Una corretta nutrizione rappresenta un fattore centrale per il benessere della società, soprattutto quella occidentale, caratterizzata da un crescente aumento dell'obesità e delle patologie degenerative correlate. In Europa, l'OMS segnala che negli ultimi due decenni la frequenza dell'obesità è triplicata ed ha ormai raggiunto proporzioni epidemiche. A peggiorare la situazione c'è, poi, la sedentarietà: l'OMS stima, infatti, che circa il 41% degli europei non svolge alcun tipo di attività fisica nell'arco della settimana e ciò aumenta il rischio di malattie croniche. In particolare, l'alimentazione non corretta e la sedentarietà, rappresentano i maggiori responsabili (preceduti solo dall'abitudine al fumo) dei 17 milioni di morti per malattie circolatorie cardiache e cerebrali. Al contrario, come suggeriscono le Linee Guida per una Sana Alimentazione, riportate negli articoli precedenti, un corretto stile alimentare contribuisce a costruire, rafforzare, mantenere il corpo e a fornire l'energia quotidiana indispensabile al buon funzionamento dell'organismo. Negli ultimi 50 anni sono cambiate le nostre abitudini alimentari: prodotti quali carne, latte, formaggi sono diventati accessibili a tutte le fasce sociali. La produzione agricola e gli allevamenti intensivi, la globalizzazione e le nuove tecniche di conservazione, hanno favorito la destagionalizzazione degli alimenti. Tale "benessere" alimentare se da un lato ha determinato un aumento della statura, inteso come un indicatore delle migliorate condizioni di vita della popolazione, dall'altro ha prodotto un incremento del cosiddetto indice di massa corporea, che è indicativo di un aumento del sovrappeso e dell'obesità. Le malattie da carenza scompaiono lasciando spazio a malattie cronico-degenerative legate ad un eccesso di alimenti, di calorie, di grassi e di zuccheri e ad uno stile di vita sempre meno attivo che portano alla obesità e alle malattie ad essa correlate.

"Nell'infinito panorama del significato di educazione emerge su tutti un carattere comune, ossia quello di educazione come attività modificatrice, fonte di metamorfosi, evoluzioni e processi tesi a promuovere un miglioramento cognitivo e comportamentale"

Com'è cambiato il modello alimentare mediterraneo

Per comprendere il cambiamento si può partire dallo studio di Rofrano, paese del Cilento e può vantare il primato di paese dove venne per la prima volta studiata la Dieta Mediterranea. Per la precisione, a Rofrano venne effettuato uno studio sulle conseguenze della malnutrizione dovuta ad una forte povertà. Dopo Rofrano altri paesi furono coinvolti nello studio della Dieta Mediterranea, ma Rofrano ha il merito di essere stato oggetto di indagine in periodi successivi come nel 1980 e nel 1994 permettendo di capire come si è evoluto nel tempo il modello alimentare mediterraneo.

Mettendo a confronto i dati di consumo del 1954 e 1998 emergeva che i cereali, che avevano rappresentato oltre il 60% dell'energia totale negli anni 50, erano scesi al 40%. I prodotti di origine animale che nel 1954 rappresentavano il 5,5% dell'energia, erano diventati il 22,1%. È interessante rilevare che l'apporto energetico totale non si modifica sostanzialmente (circa 2200 kcal), ma aumentava fortemente la quota lipidica totale.

In buona sostanza le scelte alimentari legate alla maggiore disponibilità economica, con una prevalenza di acquisti di alimenti di origine animale, hanno marcato le differenze nutrizionali che sono alla base dei cambiamenti dietetici tra i due periodi. Più fonti di alimenti di origine animale che si traducono in maggior apporto di proteine ma anche di grassi saturi. A questi va aggiunto l'incremento degli zuccheri semplici e del sale, aggiunto alle preparazioni ma soprattutto contenuto in alimenti trasformati e conservati. Se tutti questi cambiamenti vengono sommati all'aumento della sedentarietà, quest'ultima espressione anche di un miglioramento delle condizioni di lavoro, trasporto ecc., si può capire meglio perché gli abitanti dello stesso territorio mediterraneo manifestano problematiche qual è obesità e altre complicanze ad esso correlate.

Ma come si fa a motivare e educare una popolazione a cambiare stile di vita?

Nell'infinito panorama del significato di educazione emerge su tutti un carattere comune, ossia quello di educazione come attività modificatrice, fonte di metamorfosi, evoluzioni e processi tesi a promuovere un miglioramento cognitivo e comportamentale. Ci si attende quindi che il processo educativo porti un cambiamento che sarà tanto più marcato quanto più sarà persuasivo.

Il cambiamento della dieta alimentare non è facile da ottenere, poiché richiede modificazioni delle abitudini consolidate nel corso di tutta la vita.

Oltre 50 anni di ricerca scientifica permettono di definire il modello della Dieta Mediterranea il punto di riferimento per tutte le campagne di prevenzione non solo nel settore delle malattie cardiovascolari.

Oggi sappiamo che il modello educativo per essere efficace deve tenere conto dei diversi gruppi della popolazione cui è destinato e dei diversi contesti siano essi scuole o luoghi di lavoro.

Le scuole, ad esempio, rappresentano il contesto d'eccellenza per gli interventi educativi, perché con-

sentono di raggiungere gli alunni, ma anche le loro famiglie che assumono un ruolo fondamentale. Infatti, sono numerosi gli studi che confermano come le abitudini alimentari condivise dal nucleo familiare influenzino le scelte dei bambini. Il processo di osservazione e imitazione che prende il nome di teoria dell'apprendimento sociale, sostiene che l'apprendimento non implica il solo contatto diretto con gli oggetti, ma avviene anche mediante esperienze indirette, sviluppate attraverso l'osservazione di altre persone. Da questo si comprende come la disponibilità nell'ambiente domestico di un'ampia varietà di prodotti alimentari e la varietà delle preparazioni, più probabilità di successo se vengono utilizzate attività interattive e se tali attività vengono sostenute per lunghi periodi.

Da queste brevi considerazioni appare chiaro il bisogno di riacquisire quei comportamenti che devono cominciare presto nella vita, a partire dall'allattamento al seno e continuare nell'infanzia, perché è solo in questo modo che gli effetti benefici possano persistere nel lungo termine.

E allora poche regole: l'assunzione calorica deve bilanciare la spesa energetica, i grassi non devono superare il 30% dell'energia soprattutto per evitare aumenti di peso. Meglio contenere i grassi satu-



aiuta a superare le barriere al consumo di certi alimenti, in particolar modo di frutta e verdura.

Anche gli interventi nei luoghi di lavoro consentono di raggiungere un vasto numero di persone. Nelle mense aziendali, ad esempio, si è dimostrato efficace l'aumento della disponibilità e attrattiva di frutta e verdura e la riduzione dei prezzi degli snack più salutari nei distributori automatici. Va detto che la combinazione di educazione in ambito nutrizionale e cambiamenti apportati sul luogo di lavoro, hanno

ri, prediligere gli insaturi ed eliminare gli acidi grassi trans. Limitare l'assunzione di zuccheri semplici e di sale fornisce, inoltre, ulteriori benefici per la salute perché riduce il rischio di ipertensione e ictus.

Come ampiamente dimostrato, il modello alimentare mediterraneo fornisce un significativo contributo alla prevenzione delle patologie croniche aumentando l'aspettativa di vita e consentendo di restare in buona salute.

L'importanza dell'attività fisica nella Piramide della Dieta Mediterranea



Angela Polito, Lorenzo Barnaba, Donatella Ciarapica
CREA – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

L'importanza di dedicarsi con regolarità ad attività di movimento, in ogni sua forma di espressione (gioco, lavoro, danza, esercizi ginnici, sport, esercitazioni militari, ecc.) era conosciuta. Già dall'antichità, ma furono i Greci che più di ogni altro popolo e di ogni altra cultura ne compresero pienamente il valore salutistico e morale, tanto da considerare la ginnastica e lo sport elementi fondamentali anche del processo educativo. A metà del secolo scorso, il ruolo del movimento nella promozione del benessere diventa parte integrante del modello alimentare della nostra tradizione contadina, la Dieta Mediterranea, e trova oggigiorno ampio consenso e riconoscimento scientifico anche da parte delle più importanti organizzazioni internazionali che si occupano di salute. Il valore della Dieta Mediterranea non risiede, infatti, solo nel suo modello alimentare e nelle sue correlazioni con la salute, ma in uno stile di vita attivo caratterizzato da frugalità dei pasti, convivialità, condivisione, tradizioni culturali. L'attività fisica quotidiana è così inserita alla base della piramide alimentare sin dalla prima formulazione in seguito agli studi di Ancel Keys e poi mantenuta ed enfatizzata anche nelle recenti formulazioni delle varie piramidi alimentari. Quando si parla di attività fisica non bisogna pensare solo allo sport o agli esercizi che si svolgono in palestra, ma sono incluse tutte le attività svolte nel contesto della scuola, del lavoro, della famiglia, della comunità come il gioco, lo sport, i cosiddetti trasporti "attivi" (come camminare o andare in bicicletta per raggiungere un luogo di destinazione), il salire le scale invece di usare l'ascensore, le ore di educazione fisica a scuola, lo svolgere le faccende domestiche, qualsiasi esercizio fisico programmato e tutte le attività che vengono compiute durante i momenti ricreativi.
L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sottolinea come l'attività fisica, praticata almeno un'ora al giorno, associata ad abitudini alimentari corrette, sia lo strumento più efficace per combattere le malattie croniche e degenerative (sovrappeso, obesità, ipertensione arteriosa e altre malattie cardiovascolari, diabete, ecc.). Essere in movimento ha un impatto positivo sui livelli ematici di colesterolo e dei trigliceridi, può migliorare la pressione arteriosa e la glicemia, riduce il rischio di osteoporosi, così come può avere un effetto positivo sul peso corporeo e soprattutto sulla composizione corporea favorendo lo sviluppo della massa magra rispetto alla massa grassa. L'attività fisica ha un'influenza positiva sulla percezione soggettiva di benessere, con evidenti ripercussioni anche sulla sfera psicologica: migliora il tono dell'umore e produce un effetto antidepressivo

che si ripercuote positivamente anche sul controllo dell'appetito.
I soggetti attivi mostrano tendenzialmente livelli più bassi di ansia e di depressione. Infine, mantenersi attivi in tutte le fasce di età e in particolare in quelle più avanzate, migliora l'autosufficienza degli anziani offrendo loro la possibilità di una qualità di vita migliore con evidenti ricadute positive sia soggettive che sociali. Tuttavia, a fronte di tutti i benefici legati alla sana alimentazione e all'attività fisica l'erosione del modello alimentare mediterraneo si concretizza non solo nella perdita delle corrette abitudini alimentari, ma anche in una modifica dello stile di vita nel suo complesso. Mentre la società dei nostri antenati era fondata prevalentemente sull'agricoltura con un lavoro che si svolgeva nei campi anche per 10 ore al giorno, oggigiorno si conduce una vita sedentaria e l'attività fisica dell'individuo medio è molto inferiore alle raccomandazioni. I dati a livello mondiale stimano che il 23% della popolazione adulta non è abbastanza attiva fisicamente e anche le indagini condotte in Italia stimano che il 29% della popolazione conduce una vita sedentaria con chiare differenze geografiche. La più alta percentuale di sedentari (50%) la troviamo nelle regioni meridionali (Basilicata e Campania). La sedentarietà è più frequente nelle donne e nelle persone con difficoltà economiche o basso livello di istruzione ed aumenta anche con l'età, sono sedentari circa il 25% dei 18-34enni, il 34% dei 50-69enni e almeno il 40% della popolazione anziana (> 65 anni). Non sempre la percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata corrisponde a quella effettivamente svolta: 1 adulto su 3 fra i parzialmente attivi, e quasi 1 su 4 fra i sedentari, percepisce come sufficiente il proprio impegno. Anche nei bambini e ragazzi i risultati non sono incoraggianti, ad esempio l'indagine di OKkio alla SALUTE, condotta nel 2019 su scolari di circa 8 anni di età, mostra che il 20 % dei bambini non ha svolto alcuna attività fisica il giorno precedente l'indagine e il 44% trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV/Tablet/Cellulare. Questi dati evidenziano che c'è ancora molto da fare in termini di promozione dei corretti stili di vita. Nel 2018, al fine di promuovere l'attività fisica, l'OMS ha approvato un nuovo piano d'azione globale (Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030) finalizzato a ridurre i livelli di inattività fisica negli adulti e negli adolescenti del 15% entro il 2030. Il piano è strutturato su quattro obiettivi strategici raggiungibili attraverso azioni politiche volte a migliorare il sociale, i fattori culturali, economici e ambientali che supportano l'attività fisica, combinate con azioni focalizzate a livello dell'individuo. In particolare, gli obiettivi strategici sono:

1. Costruire società attive (Active Society) mediante azioni politiche rivolte a finalizzare norme e comportamenti sociali in cui tutti siano consapevoli dei benefici dell'attività fisica;
2. Costruire ambienti di vita attivi (Active Environments), con la realizzazione di spazi e luoghi che permettano a tutte le persone, di ogni età e status socioeconomico di poter fare attività fisica regolarmente;
3. Promuovere stili di vita attivi (Active People) mediante la progettazione di specifici programmi che definiscano nuove opportunità ed incoraggino gli individui, le famiglie e i gruppi più a rischio di inattività fisica, a condurre uno stile di vita attivo;
4. Creare un sistema politico attivo (Active Systems) il cui obiettivo sia quello di orientare le azioni di governo a favorire la promozione dell'attività fisica e della salute.

Questo approccio di sistema integrato, multidisciplinare e interdisciplinare è strettamente interconnesso con il raggiungimento delle priorità politiche dell'Agenda per lo sviluppo sostenibile 2030.

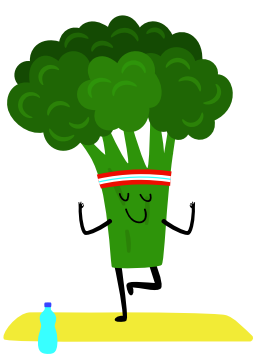
PER SAPERNE DI PIÙ

World Health Organization (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf

Ministero della Salute (2019) Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf

World Health Organization. (2020) WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. https://apps.who.int/iris/handle/10665/336656











La rete del gusto del Parco nazionale del Cilento e Vallo di Diano e Alburni

Chiara Salerno
CREA – Centro di ricerca Politiche e Bioeconomia

Il Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano e Alburni racchiude una grande diversità di ambienti naturali, da quello di alta montagna, al collinare, al fluviale fino a quello marino, caratterizzati da ecosistemi quasi del tutto intatti che ospitano una flora e una fauna considerevoli. La superficie di oltre 180 mila ettari comprende i territori di 80 comuni, con un'estensione che parte dalla costa tirrenica fino ai piedi dell'Appennino Lucano-Campano. La costa è caratterizzata da aree marine protette e, inoltre, da uno dei mari più premiati in Italia per la pulizia delle acque e la qualità dei servizi offerti; le cime degli Alburni, del Cervati e del Gelbison, nonché i contrafforti costieri del Monte Bulgheria e del Monte Stella delineano la prestigiosa cornice montuosa del territorio.

Il Parco Nazionale è stato istituito con legge n. 394 del 6 dicembre 1991, l'Ente gestore nel 1995; dal 1997 è Riserva della Biosfera e nel 1998 è dichiarato Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco (con i siti archeologici di Paestum e Velia e la Certosa di Padula). Rappresenta il secondo parco in Italia per dimensioni e l'unico territorio ad avere ben quattro riconoscimenti Unesco.
L'eterogeneità dell'area protetta favorisce una nutrita varietà dei prodotti tipici espressione della tradizione locale ed emblema della Dieta Mediterranea. L'Ente Parco, tra le altre attività, è impegnato nella difesa della tipicità, delle tradizioni e della cultura locale, svolgendo una forte azione di promozione del territorio e di integrazione tra le diverse offerte che questo scrigno di biodiversità, storia e cultura vanta.

A sostegno del riconoscimento dell'identità territoriale, il Parco ha istituito il Marchio collettivo del Parco Nazionale del Cilento Vallo di Diano e Alburni al fine di salvaguardare il patrimonio tradizionale, le produzioni tipiche e l'artigianato locale, incentivano e qualificando la produzione di beni e servizi con metodi compatibili. Il marchio collettivo propone anche la valorizzazione della Dieta Mediterranea come sistema complesso che riunisce i settori produttivi, agroalimentari ed il bagaglio delle tradizioni espressione della Comunità locale.
Strumento per la fruizione consapevole del territorio e dei suoi prodotti e servizi è rappresentato da "La Rete del Gusto della Dieta Mediterranea del Parco Nazionale del Cilento Vallo di Diano e Alburni" che ha l'obiettivo di fornire al consumatore un panorama completo che lo guidi nella conoscenza, nella scelta e nella degustazione di alimenti a filiera corta prodotti e trasformati nell'area Parco; tale strumento, dunque, punta a creare un legame tra produttori e strutture della ristorazione.
"La Rete del Gusto della Dieta Mediterranea del PNCVD", dichiara il Direttore dell'Ente Parco, Dott. Gregorio Romano, "svolge la duplice funzione di promuovere i prodotti e di consentire ai tanti visitatori di avere un'indicazione su dove è possibile consumare i prodotti a marchio. Si tratta di un marchio territoriale che sta ad indicare che quel bene alimentare è stato prodotto o confezionato all'interno del territorio del Parco". Ad oggi sono circa 160 le imprese che hanno aderito a questa iniziativa e ottenuto la concessione del marchio; il "catalogo" è in corso di ampliamento a seguito della fase di selezione degli operatori della ristorazione locale che inseriranno in menù un minimo di 20 prodotti a marchio PNCVDA, scelti tra quelli presenti nell'elenco ufficiale pubblicato sul sito dell'Ente. La Rete del Gusto viene promossa e



valorizzata attraverso diverse iniziative, in cui sono coinvolte le aziende aderenti. "Riteniamo che possa essere un ottimo veicolo di sviluppo delle nostre produzioni senza perdere di vista la qualità e il mantenimento della biodiversità che è la nostra mission principale" afferma il Direttore dell'Ente Parco.
La campagna di promozione ha riscosso un ottimo successo nella prima estate "post covid" che si è arricchita con il cesto dell'accoglienza distribuito ai visitatori che alloggeranno presso le strutture ricettive nel Territorio del Parco Nazionale del Cilento Vallo di Diano e Alburni. La riconoscibilità della qualità, espressione delle tradizioni e del territorio, hanno tracciato il percorso affinché la ricchezza e il patrimonio territoriale possano rappresentare un'opportunità di crescita territoriale e di condivisione di uno stile di vita che ha reso il Cilento, culla della Dieta Mediterranea, celebre nel mondo.



Il primo "Parco mondiale, policentrico e diffuso, dello stile di vita mediterraneo": alla ri-scoperta della qualità della vita

Gabriella Ricciardi
CREA – Centro di ricerca Politiche e Bioeconomia





FOTO DI EMANUELE LUIGI SILVA

Il Parco è un progetto multidisciplinare e inclusivo e mira a (ri)animare e a restituire dignità a territori dotati di un patrimonio culturale, paesaggistico, storico di inestimabile valore. L'obiettivo è materializzare in modo sostenibile l'immateriale: lo stile di vita mediterraneo, patrimonio UNESCO dal 2010, non dev'essere solo percepito, ma vissuto appieno, come un grande sistema da frequentare e al quale (ri)abituarsi" (Francesco Nicoletti, Assessore alla Crescita territoriale del Comune di Caltanissetta).

Nel cuore della Sicilia, e precisamente a Caltanissetta, nasce nel marzo 2020 il primo "Parco mondiale dello stile di vita mediterraneo", un progetto strategico ambizioso, che si propone di rilanciare l'immagine della Sicilia come patria della "Dieta Mediterranea", nella sua accezione di "stile di vita", dal greco "δίαιτα". Dal punto di vista contenutistico, il progetto si fonda essenzialmente su tre pilastri: il riconoscimento della Dieta Mediterranea come patrimonio culturale immateriale dell'umanità (cfr. decisioni UNESCO del 2010 e 2013); le suggestioni dell'Enciclica di Papa Francesco "Laudato si'...sulla cura della casa comune"[1]; le buone pratiche esistenti sul buon cibo e sul buon vivere comunitario, come quelle legate al Movimento "Terra Madre"[2].
L'iniziativa, proposta dall'Assessorato alla Crescita territoriale del Comune di Caltanissetta, rappresenta

1 Cfr. http://www.vatican.va/content/francesco/it/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html

2 Cfr. https://www.terramadre.info/

il frutto di un impegno pluriennale volto a stimolare il rilancio dell'entroterra siciliano e, per il suo tramite, dell'intera Isola, sotto il profilo culturale, sociale ed economico. Il progetto, condiviso da Istituzioni regionali e nazionali, intende ribaltare, infatti, le classifiche nazionali sulla qualità della vita (ItaliaOggi-La Sapienza, 2020)[3] che vedono tutte le province siciliane nelle ultime posizioni. Rivolta inizialmente ai soli soggetti pubblici e privati della Sicilia centrale, l'iniziativa coinvolge oggi 195 soggetti dei territori delle province di Caltanissetta, Enna, Agrigento, Palermo, Messina, Ragusa e Catania, distinti in 102 Comuni, 42 partner di Caltanissetta e 51 partner regionali. In questo contesto, il Comune di Caltanissetta rappresenta al contempo epicentro del progetto e garante della sua corretta attuazione, avviata "secondo un percorso a cerchi concentrici che aggrega i territori del Nisseno e della Sicilia Centrale estesi per circa 10.000 kmq", spiega l'Assessore alla Crescita territoriale di Caltanissetta, Francesco Nicoletti. "Il cambio di paradigma che vede il territorio lavorare insieme su un'idea strategica unica" sta destando l'interesse ad un'attiva partecipazione anche in altri soggetti della Sicilia orientale e occidentale; è così che, in linea con lo spirito inclusivo dell'iniziativa, si sta delineando la possibilità di creare in via sperimentale anche dei "poli tematici diffusi" del Parco.

Il progetto prevede l'attuazione integrata di tutte le dimensioni della "Dieta Mediterranea" (comunitaria-culturale-antropologica; educativa; ecologica; sportivo-salutistica; alimentare ed economica) da rendere operativo mediante tutti gli strumenti economici e, in particolare, attraverso il Contratto istituzionale di sviluppo (CIS), strumento che mira ad accelerare la realizzazione di progetti strategici[4], tra loro funzionalmente connessi e che ha come soggetto attuatore Invitalia.

"L'iniziativa coinvolge oggi 195 soggetti dei territori delle province di Caltanissetta, Enna, Agrigento, Palermo, Messina, Ragusa e Catania, distinti in 102 Comuni, 42 partner di Caltanissetta e 51 partner regionali"

L'adesione al progetto avviene a livello regionale e locale mediante la sottoscrizione di accordi di Comunità, predisposti dal Comune di Caltanissetta per stimolare la crescita della Sicilia centrale tramite la promozione di stili di vita corretti, in primis quello mediterraneo. Entrare a far parte della Comunità significa condividere il percorso di sviluppo promosso dal Parco e impegnarsi a collaborare nella promozione dell'iniziativa e nella realizzazione di azioni concrete volte a perseguire gli obiettivi progettuali già nel proprio contesto territoriale. La sottoscrizione degli accordi tra un Comune e i suoi cittadini, imprese e associazioni comportano la costituzione di una specifica "Comunità dello stile di vita mediterraneo".Il progetto, che si fonda sulla triade virtuosa "cibo, bellezza e viaggio", intende tutelare, mettere in rete e valorizzare gli attrattori (turistici, culturali, naturalistici, enogastronomici, ecc.), materiali e immateriali, di tutte le "Comunità dello stile di vita mediterraneo" del partenariato, puntando sulla promozione integrata della filiera agricola, agroin-





3 Cfr. ItaliaOggi-La Sapienza (2020). Rapporto sulla qualità della vita 2020 (https://www.italiaoggi.it/qualita-vita).

4 I progetti strategici attuati col CIS comprendono i progetti di infrastrutturazione, sviluppo economico, produttivo e imprenditoriale, turismo, cultura e valorizzazione delle risorse naturali, ambiente, occupazione e inclusione sociale. Tali interventi sono finanziati con risorse nazionali ordinarie, risorse comunitarie e del Fondo per lo sviluppo e la coesione (https://www.invitalia.it/cosa-facciamo/contratti-istituzionali-di-sviluppo).

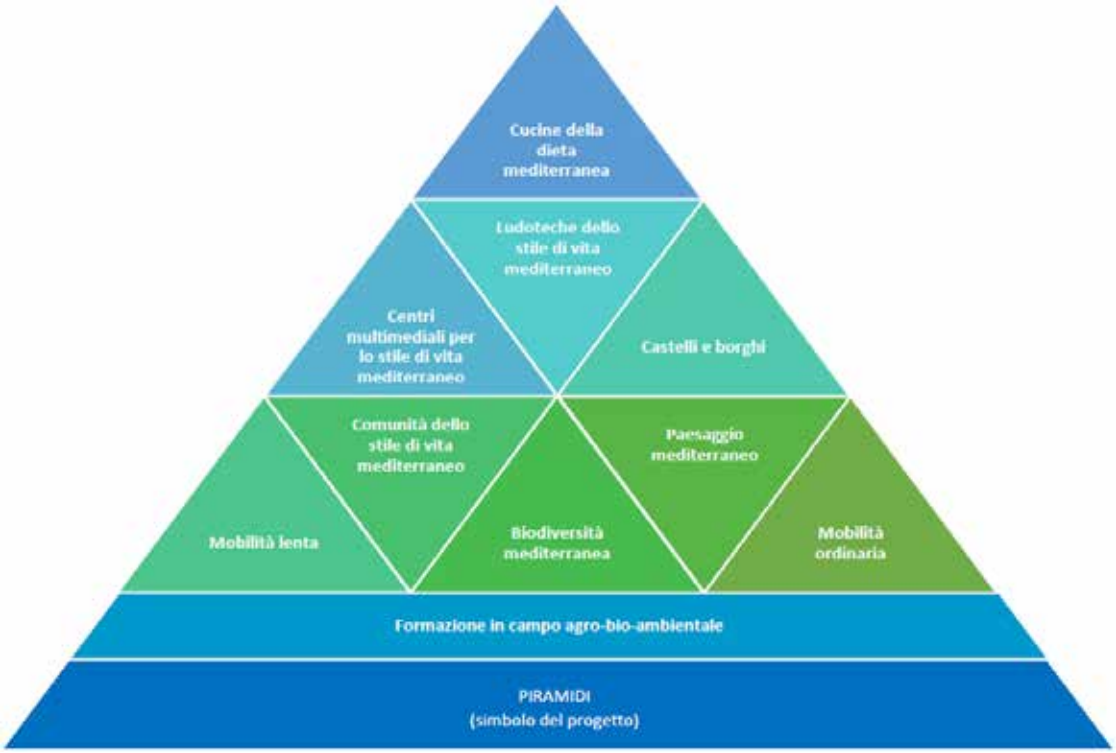
dustriale ed enogastronomica e del turismo di qualità "lento, valoriale, relazionale ed esperienziale" del Nisseno e della Sicilia centrale.

L'architettura progettuale del Parco è complessa e poggia su 11 reti progettuali, interdipendenti, integrate e di area vasta (fino a 150 Comuni), relative a:

1. i Cammini e delle vie di Sicilia, corridoio ecologico dell'intera Rete Ecologica Siciliana, tramite i quali si intende promuovere la Sicilia centrale come polo dei cammini dolci già esistenti: "Trazzera centrale delle vacche e degli Jenchi", "Trasversale Sicula", "Cammini Francigeni" di Sicilia, "Vie delle Rosalie", "Via dei Frati", delle "Ciclovie" e "Ippovie", delle "Greeway" e dei "Sentieri forestali";
2. il paesaggio mediterraneo;
3. le Cucine mediterranee, con annessi orti didattici, per custodire e tramandare le ricette tradizionali;
4. le Ludoteche mediterranee, nelle quali gioco ed educazione vengono mescolati assieme in attività all'aria aperta, utilizzando i prodotti dello stile di vita mediterraneo, a partire dalla triade grano, olio e vino, con i miti sottostanti;
5. i Castelli e i Borghi medievali e rurali, come circuito di vendita del Paniere della Dieta Mediterranea;
6. la biodiversità mediterranea;
7. i Centri multimediali per lo stile di vita mediterraneo;
8. le Piramidi, simbolo identitario del progetto ispirato alla piramide alimentare della Dieta Mediterranea; piramidi di micro, piccole e grandi dimensioni, agibili, a più piani saranno costruite in tutto il territorio, con funzioni identitarie del Parco, didattiche, informative, performative;
9. le Comunità civiche;
10. la mobilità ordinaria e la logistica;
11. la formazione in campo agro-bio-ambientale.

Tra i protagonisti principali di questo percorso si annoverano, in primis, i contadini e produttori agricoli piccoli e piccolissimi, i piccoli trasformatori agroalimentar, e i cuochi e gastronomi legati alla tradizione mediterranea, ma anche i bambini, i giovani e le loro famiglie e tutti i soggetti, singoli e associati che rappresentano a vario titolo gli interessi locali collegati alle reti progettuali avviate.

Figura 1 - Le 11 reti progettuali del Parco mondiale dello stile di vita mediterraneo



FONTE: ELABORAZIONE CREA PB SU DATI DEL PARCO MONDIALE DELLO STILE DI VITA MEDITERRANEO

PER SAPERNE DI PIÙ

https://www.facebook.com/parcodellostiledivitamediterraneo

Intervista



Dieta Mediterranea, patrimonio immateriale dell'UNESCO

la Redazione ha intervistato

Ermanno Coppola, Area sicurezza alimentare Coldiretti
Pina Terenzi, Presidente Ass. Donne in campo CIA

La Dieta Mediterranea: tutelata nell'era della globalizzazione? Quali strumenti è necessario mettere in campo?

Coldiretti –L'agricoltura, cioè l'arte di coltivare il cibo e la dieta, l'arte di mangiarlo, sono stati tradizionalmente i capisaldi dell'identità culturale mediterranea, assicurando condizioni ottimali per una vita sana e attiva, come dimostra la longevità della nostra popolazione. Nel 2020 la Dieta Mediterranea è stata classificata dall'U.S. News & World's Report's come la migliore al mondo tra 35 diete alternative e nell'era della globalizzazione rappresenta ancora un modello imprescindibile di consumo sano e sostenibile. Consumo sano poiché racchiude in sé la capacità, scientificamente provata, di apportare benefici in termini di salute e di prevenzione di varie patologie croniche, che assumono una importanza anche maggiore in un'epoca caratterizzata da eccessiva sedentarietà, accresciuta dal lockdown e da cattiva alimentazione. Consumo sostenibile, per i suoi effetti positivi sulla sfera socio-culturale, economica e soprattutto ambientale, perché basato su prodotti locali, tradizionali e della biodiversità, in grado di contrastare anche i cambiamenti climatici (Rapporto ARLEM 2021 "Agriculture and food security in the context of climate change in the Mediterranean"). La Dieta Mediterranea è quindi un tesoro del Made in Italy che innanzitutto va difeso da vari attacchi, da ultimo da quello dell'etichetta nutrizionale a colori, come il Nutriscore, che fornisce informazioni fuorvianti ai consumatori bocciando assurdamente vari prodotti tradizionali mediterranei, come l'olio extravergine di oliva e i formaggi, nonchè quasi l'85% dei prodotti DOP e IGP italiani. Oltre a difenderlo, è un modello da valorizzare e sviluppare, mettendo in campo politiche mirate a favorire la disponibilità di prodotti locali e stagionali, ad esempio promuovendo la vendita diretta, i mercati degli agricoltori, la presenza di questi prodotti nella distribuzione tradizionale e nella ristorazione collettiva. È importante anche diffondere la cultura della Dieta Mediterranea attraverso campagne informative che stimolino il consumatore a scegliere prodotti sani, sostituendoli a cibi ultra-processati, pieni di additivi, sale e grassi saturi e bevande gassate e zuccherate, estremamente dannosi per la salute.



CIA –È certamente necessario tutelare questo 'patrimonio immateriale' che racchiude in sé una raffinata cultura alimentare che si è costruita nel corso dei secoli, soprattutto perché rappresenta una perfetta forma di interazione tra l'uomo e l'ambiente, un grande veicolo di salute e una struttura portante della formazione e mantenimento delle comunità locali. Sugli strumenti di valorizzazione ancora molto c'è da fare, bisogna lavorare nelle scuole e con i media per formare gli individui a riconoscere e scegliere una produzione agricola sostenibile, evitando gli sprechi ma soprattutto occorre trasmettere il concetto che la salute è un dono ed in quanto tale va preservato. Le donne, inoltre, svolgono un ruolo cruciale prezioso in questo senso facendosi portatrici anche delle tradizioni alimentari e della tutela della biodiversita' alimentare. Agricoltura, salute e consapevolezza infatti sono tre sostantivi femminili di grande rilevanza per un'agricoltura consapevole che abbia come obiettivo principale la salute; salute intesa come stato di benessere per sé e per gli altri.

A dieci anni dalla tutela UNESCO qual è stato l'incremento nel consumo di prodotti tipici della Dieta Mediterranea e quali i settori maggiormente trainanti?

Coldiretti –Il decennale della tutela UNESCO ha coinciso con l'emergenza Covid-19, durante il quale la Dieta Mediterranea è tornata sulla tavola degli italiani spinta da un aumento medio dell'11% dei consumi dei suoi prodotti simbolo. Lungo la Penisola, infatti, si registra un aumento medio del 9,7% dei consumi nel 2020 dei prodotti simbolo della Dieta Mediterranea come olio extravergine d'oliva, frutta e verdura fino alla pasta, secondo l'analisi Coldiretti su dati Ismea. A guidare la classifica della spesa mediterranea in Italia è la frutta con un incremento degli acquisti dell'11%. Al secondo posto l'olio extravergine d'oliva dove i consumi aumentano del 9,7%, davanti a verdura, con una crescita del 9%, e pasta (+8.9%), grazie al boom fatto registrare da penne e spaghetti certificate fatte con grano 100% Made in

Italy. Ad essere avvantaggiate sono state nell'ordine le esportazioni nazionali di conserve di pomodoro (+17%), pasta (+16%), olio di oliva (+5%) e frutta e verdura (+5%) che hanno raggiunto in valore il massimo di sempre.

CIA –L'alimentazione ha da sempre ricoperto un ruolo fondamentale nella vita dell'uomo: negli ultimi vent'anni, tuttavia, ha cominciato a svilupparsi una nuova concezione del rapporto con il cibo. A partire dal biologico negli anni '90, sempre più persone cambiano le loro abitudini alimentari con l'obiettivo di rendere sostenibile il loro stile di vita. Il cibo, infatti, non viene più visto solo come fonte di sostentamento ma come parte integrante di un sistema complesso in cui coesistono natura ed economia, in linea con una nuova concezione della consapevolezza alimentare. Una percentuale crescente della popolazione vuole essere informata su ciò che mangia, su chi lo produce, sulle modalità di produzione e su quali siano le sue caratteristiche nutrizionali. Il desiderio che guida gli attuali fruitori di alimenti è quello di essere non più consumatori passivi, educati nel passato a consumare cibi pronti e veloci a fronte di una vita frenetica e senza spazi ma diventare, invece, protagonisti attivi delle loro scelte verso nuovi stili di vita che recuperano e preservano la propria salute.
In relazione a questo fenomeno quindi si assiste ad un aumento dei consumi di cereali, semi, frutta, verdura, pesce azzurro accanto a vino e olio d'oliva ma si assiste anche, in altre fasce della società, all'aumento dell'obesità infantile e questo purtroppo anche in quei territori che sono la culla della Dieta Mediterranea. Per questo, come ho sostenuto, c'è ancora tanto da fare!
Ci tengo a sottolineare che lo stile della Dieta Mediterranea non è da considerare come un elenco di cibi consigliati al consumo ma comprende un insieme di abilità, conoscenze, rituali, simboli e tradizioni riguardanti le colture, la raccolta, la pesca, la zootecnia, la cucina e in particolare la condivisione e il consumo di cibo. Mangiare insieme è il fondamento dell'identità culturale e della continuità delle comunità di tutto il bacino del Mediterraneo. È un momento di scambio sociale e comunicazione, affermazione e rinnovamento dell'identità familiare, di gruppo o di comunità. La Dieta Mediterranea, infatti, enfatizza i valori di ospitalità, vicinanza, dialogo interculturale, creatività e uno stile di vita guidato dal rispetto della diversità.
Le donne giocano un ruolo importante nel trasmettere la conoscenza della Dieta Mediterranea: ne salvaguardano le tecniche, rispettano i ritmi stagionali e trasmettono i valori dell'elemento alle nuove generazioni.
Questo modo di approcciarsi all'alimentazione si rispecchia nel crescente numero di persone che per motivi diversi scelgono di cambiare il loro rapporto col cibo.



Il vino e l'olio di oliva, due produzioni tipiche fra le più antiche della Dieta Mediterranea. In che misura queste due produzioni dell'agroalimentare italiano possono considerarsi alleate della DM?

Coldiretti –Per l'olio extravergine di oliva, alimento cardine per i suoi svariati usi in cucina, la produzione nazionale è certamente un alleato prezioso della Dieta Mediterranea, in quanto la maggior parte delle cultivar italiane sono più ricche rispetto ad altre cultivar del Mediterraneo, sia di grassi monoinsaturi che di polifenoli, noti per gli effetti benefici sulla salute. Inoltre, l'olio EVO italiano ha le migliori caratteristiche organolettiche, come testimonia il maggior numero di attestazioni di qualità europee: sono ben 48 le DOP e IGP italiane (di cui 42 DOP), rispetto alle 33 della Spagna, 32 della Grecia e 12 della Francia. Stesso discorso per il vino italiano, che può vantare il più alto numero di riconoscimenti internazionali ed europei, con 526 vini DOP e IGP, contro i 436 francesi, 147 greci e 139 spagnoli. Il vino nazionale è un antico caposaldo della Dieta Mediterranea, un suo consumo moderato, ma soprattutto consapevole, può avere delle proprietà benefiche sul sistema cardiocircolatorio, favorisce la convivialità che, insieme ai prodotti locali, stagionali e all'attività fisica, contribuisce a definire lo stile di vita autentico e millenario della Dieta Mediterranea. Condividere il cibo, infatti, per i popoli del Mediterraneo significa nutrire non solo il corpo ma anche lo spirito, rafforzando il fondamento delle relazioni tra le persone, delle comunità e degli individui che le compongono.

CIA –Più che alleate si tratta di produzioni che costituiscono uno dei fondamenti di questa tradizione alimentare e che hanno subìto meno, rispetto ad altri prodotti, il graduale abbandono conseguente all'omologazione e al consumo passivo di altri alimenti. Sia il vino che l'olio di oliva, consumati con moderazione, possono avere effetti benefici, per esempio, i polifenoli del vino sul sistema cardiocircolatorio, a patto che il consumo giornaliero non superi le dosi consigliate, che differiscono per l'uomo e per la donna, ossia, il così detto "consumo a basso rischio"; mentre, il consumo di olio evo ha una riconosciuta azione antitumorale. Questi alimenti non sarebbero più considerati salutari in presenza di un abuso alimentare degli stessi che, al contrario, li renderebbe altamente nocivi. Questo ci fa capire bene come sia fondamentale trasmettere il contesto culturale dello stile alimentare, capace di determinarne modi, rituali di assunzione e, quindi, di controllarne anche in qualche modo le quantità assunte, perché' scollegare un alimento dalla quantità e modalità di assunzione significa fare disinformazione: non esiste un alimento buono o cattivo in assoluto, esistono un insieme di alimenti che messi insieme e calibrati definiscono uno stile di vita sano. Per questo siamo contrari al semaforo del Nutriscore che lega ad un algoritmo l'indicazione di prodotto sano!

A un anno dal COVID, volendo fare un bilancio, in che misura sono cambiate le abitudini alimentari degli italiani?

Coldiretti –Proprio l'emergenza sanitaria Covid ha provocato una svolta salutista nei consumatori che hanno privilegiato la scelta nel carrello di prodotti alleati del benessere sia in Italia che all'estero. Ben 6 italiani su 10 hanno dichiarato di privilegiare abitualmente un regime nutrizionale ispirato alla Dieta Mediterranea, con cibi freschi, molta frutta e verdura, legumi e proteine. Inoltre, la chiusura quasi totale dei canali della ristorazione, la limitazione agli spostamenti e lo smart working hanno costretto gli italiani a consumare più frequentemente i pasti in casa, che ha favorito una riscoperta del valore del cibo preparato in famiglia, evidenziandone gli aspetti affettivi e culturali. Oltre al maggiore consumo di prodotti da utilizzare come ingredienti per la preparazione dei pasti (es. uova, farina, lievito, olio, mozzarella, ecc.), il perdurare delle limitazioni ha fortemente incentivato la spesa online e le consegne a domicilio. A questo nuovo tipo di domanda ha risposto la rete di Campagna Amica, attraverso i suoi mercati, gli agriturismi e singoli produttori associati, che sin dal primo momento si sono organizzati per non far mancare la spesa contadina e la consegna di pasti completi direttamente a casa, ma con una grande differenza rispetto al delivery della distribuzione e della ristorazione commerciale: chi acquista direttamente dall'agricoltore contribuisce a mantenere un rapporto di fiducia con chi offre cibo genuino, autenticamente contadino, stagionale, di qualità, a Km0, ma anche etico e solidale verso i produttori agricoli e la propria comunità di appartenenza. Inoltre, partecipando a una serie di programmi televisivi, radiofonici e online, i cuochi contadini di Campagna Amica hanno potuto divulgare le ricette della tradizione, come pure nuovi modi di riutilizzare gli avanzi, contribuendo così anche alla riduzione degli sprechi domestici. È presumibile che quando l'emergenza COVID-19 terminerà, queste nuove forme di consumo e di acquisto rimarranno, come forme di ultra-prossimità, di pari passo con la garanzia di tempi di consegna più rapidi, disponibilità più ampie di prodotto e offerte personalizzate.

CIA –Sicuramente questo periodo, per molti versi drammatico, ha aiutato a riavvicinare i cittadini alla cucina di casa, alle ricette tradizionali tramandate dalle generazioni precedenti e a capire come sia fondamentale per la nostra sicurezza l'agricoltura di prossimità. Ma ha anche penalizzato pesantemente, con la chiusura dei canali Horeca, alcune produzioni come i vini soprattutto di alta qualità.





SCAMBI CULTURALI TRA ORIENTE E OCCIDENTE, FRA VECCHIO E NUOVO MONDO. QUALE STORIA MILLENARIA SI NASCONDE DIETRO LA SCOPERTA DELLA DIETA MEDITERRANEA

Manuela Cicerchia
CREA – Centro di ricerca Politiche e Bioecnomia

Può sembrare strano, ma se oggi, in Italia, possiamo mangiare un bel piatto di spaghetti al pomodoro e in America un discutibile, ma gustoso, panino con hamburger di manzo e bacon, lo dobbiamo a storie di migrazioni, scoperte, conquiste, traffici e commerci. Questo perché molti cibi che noi oggi consideriamo come rappresentativi e originari di una certa cultura e Paese, in realtà non lo sono affatto[1].

Il famoso detto: "Dimmi come mangi e ti dirò chi sei" venne inventato da un famoso gastronomo e scrittore francese dell'Ottocento, Jean Anthelme Brillat Savarin. Egli era convinto che il modo di mangiare di ognuno di noi fosse diverso in base alla classe sociale e che sapendo cosa mangiasse una persona si potesse capire in qualche modo chi fosse. In realtà, insieme alla lingua, alla religione, alle tradizioni e alle espressioni artistiche, il cibo rappresenta, in un determinato luogo e in un determinato tempo, la cultura di quel popolo, è quell'elemento che può creare amicizia e unità, ma anche differenze e difficoltà a comunicare. Ogni civiltà, cultura e tradizioni, esiste in quanto collocata anch'essa in un dato luogo e in

1 ISPRA (2015): Biodiversità e frutti dimenticati delle regioni italiane. Opuscolo di educazione ambientale; Roma, ISPRA

un determinato periodo storico, ma affinché la civiltà possa considerarsi realmente tale, essa non può rimanere statica bensì, ha bisogno di dinamicità, di confronti, così come di scontri, con altre civiltà per evolversi nel tempo e rinnovarsi in continuazione. Il cibo è parte integrante di questo processo.
La Storia ci racconta di infinite scoperte avvenute in varie aree del mondo, attraverso le quali sono giunti nel nostro continente prodotti agricoli fino ad allora sconosciuti. Ma procedendo attraverso le tappe più significative scopriamo, ad esempio, che il menù quotidiano della Roma Imperiale era un po' diverso dal nostro attuale, in quanto erano assenti alcuni degli alimenti che noi oggi mangiamo abitualmente. La carne di bovino adulto veniva consumata poco, in quanto si preferiva usare gli animali come bestie da soma nei campi, essa veniva quindi sostituita quasi sempre con la carne di maiale, agnello, con la cacciagione e con molti tipi di pesce, nelle famiglie ricche anche molte ostriche, formaggi, pane, vino, olio di oliva. Le zuppe maggiormente consumate erano di lenticchie e piselli, molto apprezzate anche le verdure e gli ortaggi (carote, rape, cavoli e cicoria) e la frutta (fichi, mele, melograni, meloni, uva e frutta secca). La dominazione araba nel Bacino del Mediterraneo, fra il VII e il XII Secolo, i commerci con l'Oriente e le Crociate, iniziate dopo l'anno 1000, oltre a favorire uno scambio continuo di prodotti e di tecniche, arricchirono le cucine europee e orientali di reciproche prelibatezze e golosità, a partire dallo zucchero, ricavato dalla pianta di canna da zucchero, giunta in Arabia e in Egitto dall'India e dalla Persia e, successivamente, importata nei Paesi Mediterranei. Altri prodotti furono il riso, molte varietà di agrumi e spezie come la cannella, il pepe, il caffè e il tè.
Tra i cereali, il riso, fondamentale nell'alimentazione degli abitanti dell'Asia orientale, si diffuse lentamente in Europa, dove le prime coltivazioni risalgono al XIII-XIV secolo, nella Spagna meridionale (Andalusia) e nell'Italia settentrionale (Veneto). Le tecniche di coltivazione vennero apprese dagli arabi.





Tuttavia, il riso diventerà un prodotto diffuso nell'alimentazione europea solo a partire dal XVIII secolo. Gli agrumi, originari dell'India, Cina ed Estremo Oriente, raggiunsero l'Europa in tempi diversi. Sembrerebbe che il primo tipo di agrume sia stato il cedro, già ben noto tra i Romani come "pomo di Persia". La coltivazione dell'arancio dolce venne introdotta dai navigatori portoghesi nel secolo XVI, che conobbero le arance dolci nei porti della Cina. Dal Portogallo, le arance passarono in Spagna e, quindi, in Italia chiamate con il nome di "arance di Lisbona".
Molte colture, mai viste prima, arrivarono in Europa anche in seguito alla scoperta dell'America di Cristoforo Colombo, rivoluzionando in maniera epocale l'alimentazione di quel tempo. Fu con la colonizzazione europea delle Americhe che vennero introdotti in Europa alimenti divenuti fondamentali per le popolazioni del Mediterraneo, considerati solo successivamente, e in tempi relativamente recenti, "tradizione" per la Dieta Mediterranea. Tra di essi la patata, il pomodoro, il mais, nuove varietà di fagiolo e zucca e il peperoncino. Di contro, nel Nuovo Continente, vennero introdotti allevamenti di animali prima sconosciuti; arrivarono dall'Europa in America: maiali, manzi, grano, verdure e cavalli.
Il pomodoro, originario delle regioni tropicali e subtropicali del Cile, Perù ed Equador, rimase una pianta ornamentale fino al XVIII secolo, della quale si discuteva addirittura a proposito della sua commestibilità. La sua ampia diffusione nelle regioni mediterranee, dopo la scoperta dell'America da parte di Cristoforo Colombo, giunse in Spagna e quindi Napoli, all'epoca possedimento spagnolo, poi a Genova, a Nizza e in tutta la Provenza. Ma è nell'800 che il pomodoro diventa il miglior condimento della pasta e della pizza, nonché uno dei tanti simboli della cucina italiana, e della Dieta Mediterranea, in Europa e nel mondo intero.

saper fare, fare sapere

La Cucina Mediterranea Sostenibile

Stefania Ruggeri
CREA – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

Ci sono abitudini alimentari che col tempo diventano culture alimentari, riconosciute in tutto il mondo perché raccontano non solo i cibi e le tradizioni culinarie di un popolo e di un territorio, ma perché esprimono un'essenza, un significato più profondo dell'intendere il nutrirsi e nutrire. È questo proprio il caso della Dieta Mediterranea, riconosciuta nel 2010 Patrimonio Immateriale dell'Umanità.

"Ma cos'è la Cucina Mediterranea Sostenibile? È scegliere con una consapevolezza alimenti con basso impatto ambientale, biologici e avere un'attenzione particolare alla loro provenienza"

La cultura alimentare mediterranea nasce da una serie di combinazioni che potremmo definire fortunate: il suo territorio fortemente vocato all'agricoltura, il clima mite che permette il convivio, le feste e le commemorazioni all'aperto, il mare che ha permesso l'incontro di popoli e di culture diverse e il loro metissage e, non ultime, le religioni – il cristianesimo, l'ebraismo e l'islam – con le loro regole ed i loro principi.

La cucina mediterranea, la preparazione lenta dei pasti, la salsa che bolle in pentola la domenica mattina, la pasta fatta in casa hanno in sé non solo la scelta accurata degli ingredienti ma la premura, la cura, la devozione e le tradizioni. La religiosa attenzione nel preparare i pasti e la ritualità del convivio e lo star bene nello stile mediterraneo vuol dire anche, mangiare insieme e non esser soli.

Sorprendente scoprire che "How to Eat Well and Stay Well. The Mediterranean Way", il primo testo che codifica lo stile alimentare mediterraneo, scritto



FOTO: STEFANIA RUGGERI

da Ancel Keys e da sua moglie Margareth altro non è che il compendio di 320 ricette raccolte dai coniugi nei paesi bagnati dal Mar Mediterraneo. Sorprendente ancora di più il fatto che queste ricette, non erano del tutto "healthy, perché le donne e gli uomini del Mediterraneo, contadini e pescatori, erano impegnati in lavori pesanti e la loro alimentazione doveva essere molto sostanziosa e ricca energeticamente. Vito Teti nel suo libro "Il colore del cibo" ci racconta la colazione dei contadini calabresi degli anni Sessanta, il murziello o mursiellu, minestra, salumi, formaggio e vino. La giornata sarebbe stata per loro lunga e faticosa.

Non esiste modello culturale che non subisce trasformazioni, evoluzioni e così anche la nostra Dieta Mediterranea è cambiata nel tempo, tenendo salde le fondamenta ma accogliendo significati e concetti nuovi, spesso suggeriti dalle ricerche scientifiche.

Jeremia Stamler, uno dei padri "codificatori" della Dieta Mediterranea, che partecipò al "Seven Countries Studies" in una delle sue pubblicazioni, "Toward a Modern Mediterranean Diet for the 21st century" invitava ad introdurre nel modello altre indicazioni nutrizionali come la riduzione del consumo di sale e degli zuccheri, la riduzione delle calorie, per dare ancora più efficacia al ruolo di questo stile alimentare nella prevenzione delle malattie a carattere cronico-degenerativo.

Oggi il tema all'ordine del giorno è quello della sostenibilità ambientale e la Eat Lancet Commission ha pubblicato nel 2019 un documento di consenso e di orientamento per la pianificazione di diete sostenibili (Willet et al. 2019). Leggendo il documento ci si rende facilmente conto che la Dieta Mediterranea ha un pattern alimentare e costumi molto simili a quelli indicati da una dieta sostenibile, ma vi sono alcuni elementi nuovi ancora da includere.

La Cucina Mediterranea Sostenibile è forse il modo più semplice per iniziare questa evoluzione culturale. Ma cos'è la Cucina Mediterranea Sostenibile? È scegliere con una consapevolezza alimenti con basso impatto ambientale, biologici e avere un'attenzione particolare alla loro provenienza. Preferire sempre il nostro Made in Italy, perché prodotti italiani hanno davvero un'elevata qualità: recentemente è stato riconosciuto loro il primato di sicurezza alimentare, secondo recenti studi che ne evidenziano il minor numero di prodotti agroalimentari con residui chimici irregolari.

Utilizzare verdura e frutta in ogni preparazione ed inserirle in ogni pietanza e pasto, dalla prima colazione fino alla cena: metà del nostro piatto deve contenere questi alimenti. Aumentare il consumo dei legumi, ridurre quello della carne e del sale, scegliere i cereali integrali più ricchi di nutrienti, mantenere l'utilizzo dell'olio extravergine di oliva come grasso da condimento senza mai abbondare. Porre attenzione alle quantità per non sovra-nutrirci e per non sprecare il cibo. E condividere i pasti insieme perché la cultura alimentare si fa anche mangiando insieme, scambiando cibi buoni, affetto e trasferendo conoscenze e opinioni.

"Mentre il legame sociale è in crisi, bisogna ricordare che la convivialità – il fatto di condividere il pasto – fa parte della simbolizzazione, dunque di una certa messa a distanza di istanze fisiologiche per una causa superiore, la cultura. Apprendere a mangiare con, a mangiare insieme, è imparare a vivere in società: si rispettano delle regole, dei riti e dei ritmi, si frenano le proprie pulsioni, si dà prima di ricevere, si apprezzano le mille sfumature delle arti della tavola, si celebrano dei valori, producendo legame sociale" (P. Lardellier).

PER SAPERNE DI PIÙ

P. Lardellier. Le steak cachè des fast-foods, Le Monde Diplomatique, 2003

A. Keys and M. Keys "How to Eat Well and Stay Well. The Mediterranean Way", Doubleday & Company, Inc., Garden City, New York Ed., 1975

V. Teti. I colore del cibo

J. Stamler. Toward a modern Mediterranean diet for the 21st century. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2013 Dec;23(12):1159-62

Walter Willett, Johan Rockström, Brent Loken, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet 2019; 393: 447–92. http://dx.doi.org/10.1016/ S0140-6736(18)31788-4





I cereali integrali e la loro importanza in un'alimentazione equilibrata e attenta alla sostenibilità ambientale

Marina Carcea
CREA – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

I cereali occupano senz'altro un ruolo strategico nella Dieta Mediterranea e i loro derivati sono alimenti molto consumati dagli italiani, per i quali costituiscono la maggiore fonte di carboidrati. I carboidrati dei cereali hanno caratteristiche nutrizionalmente positive essendo costituiti per la maggior parte da carboidrati complessi, principalmente amido.
Il frumento, nelle due diverse specie tenero e duro, costituisce la materia prima di elezione per la produzione di alimenti quali pane, pasta, biscotti e dolci vari che sono per lo più consumati nella versione a base di farina o semola raffinata o meglio setacciata, ma altri cereali quali il farro, il riso, il mais trovano utilizzo in molti prodotti industriali e nella tradizione culinaria delle diverse regioni.
I chicchi dei cereali non hanno una struttura omogenea sia dal punto strutturale che compositivo, ma sono costituiti da una serie di strati; la crusca esterna (strato aleuronico), che fa da guscio al seme ed è molto ricca di fibre, da una zona centrale (mandorla farinosa o germe), cioè l'embrione del chicco, che contiene molti micronutrienti come vitamine, minerali e grassi insaturi da cui si ottiene la farina o la semola e dal germe, e l'endosperma, principalmente

composto da amido. I processi di molitura dei chicchi di frumento si sono evoluti nel tempo per poter separare ed eventualmente allontanare le parti cruscali e il germe ottenendo degli sfarinati igienicamente migliori, meno problematici dal punto di vista tecnologico e in grado di fornire alimenti con caratteristiche sensoriali ampiamente accettate dai consumatori abituati a consumare prodotti a base di sfarinati cosiddetti raffinati.

LE FIBRE GIOCANO UN RUOLO FONDAMENTALE FORNENDO IL SUBSTRATO FERMENTATIVO AL MICROBIOTA INTESTINALE PER LA PRODUZIONE DI ACIDI GRASSI A CATENA CORTA CHE SONO AGENTI ANTICANCEROGENI

Le parti cruscali e il germe contengono comunque sostanze preziose per la salute umana di cui si vanno sempre più sperimentando le proprietà benefiche ed è ampiamente dimostrato che i cereali integrali, declinati nelle diverse specie vegetali, possono essere fonte di fibre, elementi minerali, vitamine, fitoestrogeni, fitosteroli, sostanze con proprietà antiossidanti, oligosaccaridi, lipidi con acidi grassi insaturi e altro. Le farine e le semole integrali hanno quindi una qualità nutrizionale potenzialmente superiore a quella dei corrispondenti prodotti raffinati.

Sono ormai molte le evidenze scientifiche sul ruolo protettivo dei cereali integrali consumati regolarmente nei confronti di malattie metaboliche cronico-degenerative quali il diabete di tipo 2, delle malattie cardiovascolari e di alcuni tipi di tumori dell'apparato digerente. In questo ultimo caso le fibre giocano un ruolo fondamentale fornendo il substrato fermentativo al microbiota intestinale per la produzione di acidi grassi a catena corta che sono agenti anticancerogeni: al contempo la frazione insolubile della fibra favorisce il transito intestinale attivo e veloce diluendo le sostanze cancerogene eventualmente presenti e diminuendone il tempo di contatto con le cellule intestinali. Le fibre hanno quindi un ruolo importante nel mantenere la salute dell'intestino e del microbiota.

Fortunatamente, nell'ultimo decennio si nota un maggior interesse dell'industria alimentare e dei consumatori nei confronti di alimenti a base di cereali integrali. Le "Linee guida per una sana alimentazione" (revisione 2018), pubblicate dal Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione del CREA, raccomandano di consumare quotidianamente almeno la metà delle porzioni di cereali in forma integrale per mantenere uno stato di buona salute. Inoltre, la riduzione degli scarti, per via dell'utilizzo dei cereali in versione integrale, valorizza i sottoprodotti della produzione cerealicola in un'ottica di economia circolare, riducono l'impatto del comparto agricolo e dell'agroalimentare italiano, aiutano l'ambiente e migliorando la sostenibilità della produzione agricola.



Parmigiana di melanzane e Pasta e fagioli

Due esempi di ricette tipiche tra tradizione e Dieta Mediterranea

Stefania Marconi, Emanuela Camilli
CREA – Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione



La Dieta Mediterranea è caratterizzata dall'elevato consumo di frutta e ortaggi, legumi, cereali, pesce e frutta secca, dal moderato consumo di latte e derivati, carni e salumi e dall'abitudine al consumo di olio extra vergine di oliva (EVO) come condimento.
La cucina italiana è fortemente influenzata dalle tradizioni gastronomiche e dalla disponibilità dei prodotti locali e stagionali. Le attuali abitudini alimentari, pur riflettendo la globalizzazione del mercato e i cambiamenti dello stile di vita, fanno principalmente riferimento alla Dieta Mediterranea, un modello alimentare sano.
Molti studi, negli ultimi anni, hanno messo in risalto come la Dieta Mediterranea sia importante nella prevenzione primaria e secondaria di tutte le malattie correlate all'alimentazione[1]

È quindi importante una rivalutazione delle ricette tradizionali per incentivare uno stile di vita più sano e sostenibile e più aderente alla Dieta Mediterranea come promosso dall'Anno Internazionale della Frutta e della Verdura, FAO[2]. In base all' Indice di Adeguatezza Mediterraneo (MAI) che rappresenta il rapporto tra la somma della energia % totale da gruppi alimentari tipici mediterranei e la somma della energia% totale da gruppi alimentari mediterranei non tipici[3]; abbiamo selezionato due ricette della tradizione italiana: la Parmigiana di melanzane e la Pasta e fagioli. Queste ricette, seppur con piccole varianti locali, caratterizzano il nostro territorio e si collocano nella media del MAI (punteggio 5) ad indicare una buona aderenza alla Dieta Mediterranea e sono tra quelle più consumate a livello nazionale.

1 The World Health Report. 2008 - primary Health Care (Now More Than Ever) http://www.who.int/whr/2008/en/

2 FAO. 2021. Anno Internazionale della Frutta e della Verdura (AIFV) http://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/it/

3 Alberti-Fidanza A. e Fidanza F. 2004. Mediterranean Adequacy Index of Italian diets. Public Health Nutrition: 7(7), 937–941.

I valori nutritivi ed energetici di un piatto variano in base agli ingredienti, alle loro quantità e porzioni; cambiando uno o più di questi fattori si può mantenere la tradizionalità e il gusto migliorando l'aderenza alla Dieta Mediterranea.

La Parmigiana di melanzane

La prima descrizione della Parmigiana la ritroviamo nel "Il cuoco galante" del 1778, proposta da Vincenzo Corrado che consiglia di preparare a strati i "petronciani", termine con cui venivano chiamate le melanzane. Il primo testo in cui compare una ricetta simile a quella diffusa attualmente, è "Cucina teorica-pratica" del 1837 di Ippolito Cavalcanti.
Questo famoso piatto unico, che è in grado di fornire un buon contenuto in fibra che rappresenta il 53% del fabbisogno giornaliero[4], ha diverse varianti regionali. Variando la quantità degli ingredienti base e la modalità di cottura delle melanzane (grigliate) si può rendere il piatto più equilibrato.

Pasta e fagioli

È noto che i fagioli, sono la carne dei poveri, economici, nutrienti, ricchi di carboidrati e di proteine e con un importante potere saziante. Già all'epoca dei Romani, nel ricettario di Apicio, i faseoli o fasoli (famiglia botanica Vigna) detti anche "fagioli dall'occhio", si trovano nelle zuppe. Nel medioevo, i "Phaseolus vulgaris" (borlotti, cannellini ecc.) arrivati dall'America vengono utilizzati per i banchetti papali, mentre quelli "dall'occhio" restano il companatico del popolo. Con l'invenzione della pasta secca ha origine il piatto "pasta e fagioli" che vede la cottura della pasta insieme ai fagioli. Esistono diverse varianti regionali di questa pietanza ma non vi è una ricetta d'origine certa. In questa ricetta l'abbinamento tra cereale e legume garantisce un apporto completo di amminoacidi essenziali (metionina e lisina) rendendo il piatto equilibrato. Questo piatto può essere considerato un piatto unico in grado di fornire un elevato contenuto di proteine vegetali (30%), carboidrati (15%) e un buon contenuto in fibra che rappresenta il 32% del fabbisogno giornaliero[5, 6]. Il contenuto in lipidi (30%) può essere ridotto eliminando la pancetta e aumentando il MAI senza incidere sulle proprietà organolettiche del piatto.

Conclusioni

La cucina italiana è fortemente influenzata dalle tradizioni gastronomiche e dalla disponibilità dei prodotti locali e stagionali. Le attuali abitudini alimentari, pur riflettendo la globalizzazione del mercato e i cambiamenti dello stile di vita, fanno principalmente riferimento alla Dieta Mediterranea, un modello alimentare sano.
I valori nutritivi ed energetici di un piatto variano in base agli ingredienti, alle loro quantità e porzioni; cambiando uno o più di questi fattori si può mantenere la tradizionalità e il gusto migliorando l'aderenza alla Dieta Mediterranea.



4 SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana. 2014. LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione. Coordinamento editoriale SINU-INRAN. Milano: SICS.

5 Durazzo, A., Camilli, E., Marconi, S., Lisciani, S., Gabrielli, P., Gambelli, L., Aguzzi, A., Lucarini, M., Kiefer, J., Marletta, L. 2019. Nutritional composition and dietary intake of composite dishes traditionally consumed in Italy Journal of Food Composition and Analysis. 77 115–124

6 Tabelle di composizione degli alimenti, Aggiornamento 2019- Website a cura di L. Marletta e E. Camilli. https://www.alimenti-nutrizione.it/sezioni/tabelle-nutrizionali

What's up

a cura della Redazione
di RRN MAGAZINE

La Decade Onu di azione sulla nutrizione rappresenta una opportunità unica per ottenere un impatto sulla nutrizione ad ampio raggio, con una visione collettiva di un futuro più salutare e sostenibile.

https://bit.ly/3otfz4H

I 5 legumi più salutari del Pianeta. Ne parla un articolo di GREENME.

https://bit.ly/3FdVAh5

Unesco, iscrizione della Dieta Mediterranea nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale.

https://bit.ly/3ouhHsL

Expo Dubai 2020 sarà occasione per dare visibilità internazionale alla Dieta Mediterranea attraverso una narrazione interattiva e pratica rivolta in particolar modo ai consumatori giovani e alle sfide della sostenibilità delle produzioni.

https://bit.ly/3oyjGwp

Progetto "Verso il recupero della Dieta Mediterranea nella regione mediterranea", realizzato grazie all'accordo tra il Ministero della Salute e FAO.

https://bit.ly/3Fh7qad

La Dieta Mediterranea di Ancel Keys in meno di 5 minuti.

https://youtu.be/CkMgv3co9UU

Invia le tue segnalazioni a redazionerrn@politicheagricole.it

abstract

MEDITERRANEAN DIET: UNIQUE AND SUSTAINABLE

Translation by Fabiola Fagnani

As already highlighted and ratified by UNESCO, the food model proposed by the Mediterranean Diet (MD) is not only healthy for people, but also the environment, going beyond the concept of food.
When we talk about MD, we mean a real lifestyle, that indicates the social and cultural value of the diet itself and it is thanks to the beneficial effects that MD has in the social, environmental and economic sphere that it is understood as a sustainable model. It is estimated that to obtain 100 calories, the MD impacts the environment far less than a typical diet of a North European or North American country, which is based on animal fats, meats, rather than on vegetables and cereals.
What do we mean when we talk about the "social" benefits of MD? Firstly, we mean the health of the population. The MD, together with physical activity, helps prevent cardiovascular diseases, diabetes and some types of cancer and the preference for fresh, seasonal and whole foods allows for greater use and availability of micronutrients. The MD also favours conviviality, manifesting as meals eaten in company and with everyone welcomed at the table, as well as friendship, an element that brings us back to festivals and popular traditions, another element of very strong identification with tradition and peasant culture. The MD is also a witness, as well as a keeper of the entire historical and cultural system of the Mediterranean countries. It is a heritage in terms of millenary traditions, which are handed down from generation to generation and which not only promote the quality of food and its link with the territory but which also contribute to keeping the dialogue between populations alive.
In addition, from an economic point of view, adhering to the Mediterranean food model, and thus improving the general health of the population, constitutes a valid aid for the prevention of some diseases, helping to contain, as far as possible, the national health expenditure. In addition to being closely linked to the seasonality of products, the MD decreases household spending, but also contributes to decreasing greenhouse crops, therefore reducing the environmental impact and fully gaining the merit to be considered a "Sustainable Diet", proposing a decidedly less intensive food model, as it requires a use of natural resources (such as water and soil), lower than other models, not to mention the variety of agrobiodiversity that our country can boast.
Ten years after the MD's recognition by UNESCO as an Intangible Cultural Heritage of Humanity, and in conjunction with the Declaration of the General Assembly of the United Nations, according to which 2021 has been declared the International Year of Fruit and Vegetables, we can confirm how, through the MD, agricultural production is linked to new healthy and sustainable consumption styles, managing to be present throughout the supply chain, respecting seasons, soil and links with territory.
The MD, despite its millenary tradition and culture, always manages to be current, creating a link between the present and the past and it does so by emphasizing a new centrality of agricultural production, sustainable and biodiverse in the light of new European directions.

#DIETAMEDITERRANEA

RRNMAGAZINE
un progetto di
Rete Rurale Nazionale
Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali
Via XX Settembre, 20 Roma

www.reterurale.it
reterurale@politicheagricole.gov.it
@reterurale
www.facebook.com/reterurale
www.linkedin.com/showcase/reterurale

RETE RURALE NAZIONALE 20142020

mipaaf ministero delle politiche agricole alimentari e forestali

Pubblicazione realizzata con il contributo del Feasr (Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale) nell'ambito delle attività previste dal Programma Rete Rurale Nazionale 2014-2020

ISSN 2532-8115